

پیشناہ میں کوئی بھل طریقہ



فہرست

کنفووژن	عرض ناشر
معمول اور القاپنڈیری	چکھا س کتاب کے بارے میں
نیند کی کیفیت	فن اور حقیقت
اثریدیری	ہپناٹرم کی ابتدائی تواریخ
الفتاویٰ	ہپناٹرم کے عملی طریقے
القاپنڈیری کی صلاحیت۔	طریق کار کی اقسام
معمول	سمعی
القابل دعا لزم	بصری
تاثر	لمسی
ہپناٹرم کیا ہے	اٹھاہم عملی طریقے۔
مشروط جسمی حرکات	نظری طریقہ
بجشن کیا ہے۔	تدریجی سستی
تحلیلِ نفسی	غیر اطریقہ
القابل دعا لزم	ہاتھ کی پروار
ہپناٹرم کے مزید طریقے۔	براہ راست گھورنا۔
حضلالی طریقہ	ڈاکٹر وہ لوگ اطریقہ
تیچھے گرنے کا طریقہ	دواں کا استعمال

طبی استعمال	پیر کو سخت کرنا
ایک بلاٹ ٹسٹ	مسی طریقہ
اٹر کی شدت	نظری فریب
نوم بیداری	ہپناٹریم اور طب
تازائے ذہنی	کئی افراد کو ایک ساتھ
راہ چلتے ہپناٹ ایز کرنا	ہپناٹ ایز کرنا۔
فلنج کا علاج	پچوں کو ہپناٹ ایز کرنا۔
جنرباتی الجھنوں کا علاج	ہپناس سے جے جسی
روحانی قویں	خود نومی
استفسارات	ایک اور طبقہ
اور	ہپناس اور ذہنی گہرائیاں
سوال و جواب	القدر کی شدت
س س س س س س	نومی رابطہ
	مراجعةت

عرض ناشر

اردو زبان میں سائنسیک کتابوں کی جس قدر کی ہے۔ دہ اظہرِ انہم اشمس ہے۔ اور اسی زمرہ میں ہپنائیزم کافن آتا ہے یعنی جو ہزار ہا سال پرانا ہے۔ اس پر آج تک اردو زبان میں کوئی کتاب نہیں تکمیلی گئی تھی۔ کتاب سے میری مراد ایسی کتاب سے ہے جو صحیح اصول پر بنی ہو۔ ویسے تو قبیلیت سے اردو میں بہت سی کتابیں موجود ہیں، جنہوں نے اس کو جادو لٹانا اور عملیات کے زمرے میں شامل کر کے اسے ایک مافق الغلط چیز بنادیا ہے۔ بہر حال خدا کا شکر ہے، میں سچھلے دنوں ایک کتاب شائع کرنے میں کامیاب ہو چکا ہوں جبکہ نام ہپنائیزم تھا۔ یہ کتاب ملک کے مشہور ادیب اور ماہر فنیات ڈاکٹر جی ایم ناز کی تصنیف تھی، اور بلا مبالغہ کہا جاسکتا ہے کہ یہ کتاب ہپنائیزم کے فن پر پہلی سائنسیک کتاب تھی۔ مگر اس کتاب کی اشاعت کے بعد ہمارے پاس سینکڑوں خطوط موصول ہوئے کہ کتاب بہت محقر ہے اور اس فن کے متعلق مزید معلومات ہم پہنچانی جاویں۔ اس لئے یہ دوسری کتاب حاضر ہے۔

ہم نے اس کتاب کی ترتیب و تدوین میں کافی محنت کی ہے۔ کتاب کی شاعت کے بعد جن لوگوں کو پہلی کتاب سے اختصار کا شکوہ تھا وہ اب رفع ہو جانا پڑے۔

اس کتاب کی ترتیب میں اس بات کا خاص خیال رکھا گیا ہے کہ ڈاکٹر نازکی کتاب میں جو معلومات ہم پہچان گئی ہیں وہ اس دوسری کتاب میں زیادہ تفصیل سے ملتے پائیں۔ بلکہ دوسری معلومات پر پوری روشنی پڑ سکے۔

مجھے امید ہے کہ ان دونوں کتابوں کے مطالعوں کے بعد پینا یہ مردم کے متعلق کوئی بیز باتی نہیں رہ جائے گی۔ سچر بھی اگر آپ کی نظر میں کوئی چیز تشریح ہو تو ہمیں مطلع فرمادیں۔ تاکہ آئندہ ایڈیشن میں اسے بھی شامل کیا جاسکے۔

ع. غ. شیخ

پچھا اس کتاب کے بارے میں

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

کتاب کو افاضی انداز میں تحریر کرنے کا سبب یہ ہے کہ اس طرح احتمال کے
سامنے تمام پہلوؤں کی تحریک بھی ہو جاتی ہے اور پڑھنے والے کی دلچسپی بھی برقرار رہتی ہے۔
یہ کتاب نہ میری تصنیف ہے اور نہ ہی بالکل ترجمہ یا تالیف اس میں بہت
سی قیمتی کتابوں۔ ڈاکٹر سعیج کے ایک مکمل کورس اور ایک ماہر نفیات کے ان پکڑوں
کو بچا کر دیا گیا ہے جو ہیناٹریم کے موضوع پر میرے زیرِ مطالعہ رہے ہیں۔

میں اس بارے میں صرف یہ کہہ سکتا ہوں کہ عمومی حیثیت سے یہ کتاب
اتھی بیش قیمت معلومات کی حامل ہے کہ صرف مطالعوں کے لئے نہیں بلکہ ہیناٹریم کے فن
کی مشق و مہارت کے لئے بھی پوری طرح رہبری کرے گی۔

مجھے یقین ہے کہ صاحبان علم و فہم اس کو شیش کو قبولیت بخشیں گے۔ کیونکہ

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

اسلام حسین

لِنْتَاب

اپنے دوست عابدی جعفر کے نام جن کی
پُر خلوص باتیں لوگوں کو سینا طا نیز کرنی ہیں

اِس کتاب کو ترتیب میں ذیل کو کتابوں سے مدد لے گئے ہی

* ہپناٹزم — جائج اپک اش بر دکس

* ہپنالٹ — ایمن مچل

* پریشیکل میتھڈ ان ہپناٹزم — ملون پاورز

* سمجھن — ڈاکٹر جائج یسی - پذیر

* پریشیکل کورس ان ہپناٹزم — ڈاکٹر سعیج

اور
* متفرق کتب و مصاہین

فن اور حقیقت

کمرے میں مکمل سکوت طاری تھا۔

سفید دودھیار نگ کے گلوب بلب کی روشنی میں کریوں پر سیٹھے ہوئے
طلباً کی نگاہیں سامنے ڈالس پر مرکوز تھیں۔

ان میں بچے اور نوجوان سمجھی تھے، اور عمر سیدہ بھی، بشیر مشہور ڈاکٹر تھے اور
پچھے ایسے تعلیم یافتہ، جو پیناٹزم پر جدید ترین سائنس فک معلومات حاصل کرنا چاہتے تھے،
اگلی قطار میں بیٹھی ہوئی دخوب صورت رُکیاں خود بخود مسکراہی تھیں۔

ڈاکٹر نیدم نے ایک گھری سالن لے کر اپنی مخصوص دلکش مسکراہٹ کے ساتھ
کمرے کا جائزہ لیا۔ ان کی تخفیت میں ایک غیر معمولی جاذبیت تھی۔ اس وقت بھی وہ اپنا
پسندیدہ گھرے نیلے رنگ کا سوٹ پہنے تھے۔ ان کی سیاہ آنکھیں حب معمولی چمک رہی تھیں
”ہپنا سس“ انہوں نے بالآخر خاموشی کو توڑا۔ تقریباً متن ہزار برس پرانا فن

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

بھاری گونجدار آواز کے بعد، کمرے پر پھر ایک بار سکوت طاری ہو گیا، منتظر نگاہ، ان کے چہرے پر مرکوز تھیں۔ سب گوش برآواز تھے۔

”مریض اور ڈاکٹر۔ دونوں اس خیال کو زندہ رکھنا چاہتے ہیں کہ مینا اسٹینک طلبائی فن ہے۔ ایک سحر ہے۔ ایک جادو ہے۔ یہ بات آج کے دور میں بھی سوچی ہے، جب کہ سائنس اپنی ارتقاء کی بلند ترین منزلوں کو چھوڑ چکی ہے اور اس بات کے لئے معقول اسباب موجود ہیں۔ مریض اگر یہ سوچتا ہے۔ تو اس نے کہ وہ مر جانے والے بہترین ڈاکٹر بھی نہ کر سکے ہوں۔ اور جس کے علاج کے سلسلہ میں ماہر اطباء کی ناکام ہو گئی ہوں۔ وہ صرف کسی ایسی طلبائی کو سُرشی یا کسی ایسے ہی جادو سے اچھا ہو سکے۔ جوانانِ قوت سے بالاتر ہو۔ اور ڈاکٹر۔ بھلا کون یہ نہ چاہے گا کہ اس فن کو ایک پرانی قوت سمجھا جائے۔ اس تصور سے دنیا ان کے لئے غیر معمولی احترام حوس کرتی ہے۔ جیسے کسی دور میں ساحروں کے لئے محسوس کیا جاتا تھا۔ اس لئے آج بھی اگر کچھ باہرین فنِ جادو بنے رہنے میں خوشی محسوس کریں تو تعجب کی کیا بات ہے؟“

”لیکن بدسمتی سے ہمپاڑم کوئی جادو نہیں ہے۔“

ڈاکٹر نے مسکرا کر کہا۔ سب مسکرا دیئے، جیسے دہ اپنی صفائی سے نہیں بلکہ صرف کی خراہش کے احترام میں مسکرا رہے ہوں۔

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

موجود ہے اب تک اس فن نے ارتقائ کی جتنی بھی منازل طے کی ہیں، وہ فن طب میں ایک گرانقدر اضافہ ہے۔ اس لئے ڈاکٹروں کو اس کا استعمال اسی طرح گزناجا پتے جیسے وہ دوسری دواویں کا گرتے ہیں۔“

”لیکن چونکہ ہپنا ٹرم، اب بھی ایک پراسرار فن ہے اور عام طور پر کچھ بالاتر نظر آتا ہے۔ اس لئے یہ تصور بھی عام ہے کہ ہپنا ٹرم کسی ساحرا نہ قوت کا مالک ہوتا ہے۔ اس لئے میں ابتداء میں ہی آپ سب کو خردار کر دینا ضروری تصور کرتا ہوں۔ آپ بہ آسانی دوسرے کو ہپنا ٹرم کرنے کے قابل ہو جائیں گے اور جب واقعی آپ کی یہ کوشش کامیاب ہو جائے تو اس کے حیرت انگیر و کامیاب سجربات ممکن ہے کہ آپ کو کبھی اس خوش بھی میں مستلا کر دیں کہ آپ ایک غیر معمولی ساحرا نہ قوت کے مالک ہو گئے ہیں۔“

ایسے خیال کو فوراً انکال دیجئے۔ کیونکہ یہ صرف آپ کے اس ذہن کی اختراع ہرگی جو سنی خیزی کا عادی ہو گیا ہے، جو غیر مردی قوتوں پر اعتقاد رکھتا ہے، اور وہ سمجھتا ہے کہ ساحراً قوتیں تیز کی جاسکتی ہیں۔“

یہ بھی ممکن ہے کہ اس فن میں ہمارت حاصل کرنے کے بعد، اپنا عرب جانے کیلئے ہرگز دنا کس کو ہپنا ٹرم کرنا شروع کر دیں۔ مثل یقیناً دلچسپ ہو گا۔ لیکن یاد رکھئے کہ ہپنا ٹرم کی حدود نفیتی اور (AN ESTHETIC) کی کیفیات تک پہنچتی ہیں۔ محض تماشے کے لئے کسی کو ہپنا ٹرم کرنا ہپنا ٹرم نہ دلی شخص کے لئے محظوظ ناک ثابت ہو سکتا ہے۔“ صرف یہی نہیں میں آپ کو اپنے گھر کے افراد کو ہپنا ٹرم کرنے سے بھی منع کر دیں گا۔ اس سے سچیدہ جذباتی الحسنین پیدا ہو سکتی ہیں۔ آپ کو اپنے شوق کے لئے اس فن کو گھر کے افراد پر آزمایا مناسب نہ ہو گا۔ بالکل اسی طرح جیسے ماہر ترین سرجن بھی

اپنے گھر کے کسی فرد کا اپریشن کرنے میں تامل کرتا ہے۔ اس کا ایک سبب اور بھی ہے۔ جن افراد سے آپ کو جذبات لگاؤ ہے۔ بہت زیادہ محبت ہو۔ ان پر تحریر کرتے ہوئے ذہنی مکسوں قائم نہیں رہتی۔ یہ دلی جذبات کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جذبات تو جمیں حاصل ہو جاتے ہیں۔ ذہن فکر مند پڑ جاتا ہے اور بہت سے دوسرے لاشعوری عوامل آپ کے اصلی مقصد کی کامیابی میں حاجج ہو جاتے ہیں۔

ڈاکٹر نے اپنے سامعین کا جائزہ لیا اور مطمئن ہو کر مسکرا دیا۔ قریب بیٹھے ہوئے ایک شخص نے آہستہ سے اپنا پائپ بھر کر جلایا، لوگ کسما کر پھر متوجہ ہونے لگے۔ ڈاکٹر نے میز پر سے ایک چاک اٹھا لیا اور بورڈ کے پاس پہنچ کر جلی حروف میں لکھا۔

ہپیناٹزم کی ابتدائی تواریخ

محکم ہے کہ آپ کو عدم ہو کر ہپیناٹزم کا دحود ہم کو قدیم ترین دور میں بھی ملتا ہے۔ مصر کی تاریخی میں کی کھوپڑیوں پر ماہرین نے باقاعدہ اپریشن کے نشانات پائے ہیں۔ بڑش مریزم میں بھی ایک دور قدیم کی تصویر موجود ہے۔ جس میں ہزاروں برس قبل کا ایک مصری ماہر ہپیناٹزم مجھ پر ہپیناٹزم کرتے ہوئے دیکھا گیا ہے یہ فن ہندوستان اور اور لیون ان میں موجود تھا۔

لقطہ ہپیناٹزم (MORTISATION) یونانی زبان سے یا گیا ہے۔

”اس کے لغتی معنی ہیں ”نیند“ ۲۹ جون ۱۸۳۳ء کو فرانسیسی بولڈائیک

مشہور برطانوی سرجن نے اس موصوع پر پہلا مقابلہ برش ایوس ایشن کے سامنے پڑا۔ ۱۸۳۲ء میں ہی اسکویر دارڈ نے انگلینڈ میں ایک شخص کی مغلوق طائفہ پیناظم نے ذریعہ اچھی کر دی۔ اس کے بعد میں البتہ نے ایک کتاب میں پیناظم کے تین ہزار کا میا۔ تحریات تحریر کئے۔

(لیکن اس سے بہت عرصہ قبل ۱۸۴۸ء میں فرانز مسریز (FRANS MESSMER) نے پیرس میں اس فن کا عام مظاہرہ کیا تھا۔ داخل مسمر کے نام پر ہی اس فن کا نام مسمریزم پڑا لیکن مسراپی نام ترکو شیش کے باوجود دنیا کو تین نہ دلا سکا کہ مسمریزم ایک سائنسی فن ہے۔ اس کو اپنے فن کی ارتقا رکے لئے امداد و تعاون کے بجائے پابندیوں اور صعبوں کا سامنا کرنا پڑتا۔ شاید اسی وجہ سے اس فن کو دھکے نہ حاصل ہوئی جو آج کی طبی دنیا میں ہے)

لیکن صرف مسربی کیوں اس کے بعد بھی جن ماہرین نے طب کے اس فن کو حقیقت کی روشنی میں پیش کرنا چاہا۔ وہ دنیا کی بلامتوں کا نشانہ بنے۔ اسکویر دارڈ نے ۱۸۳۲ء میں لندن کے ”رائل کالج آف سرجن“ میں اس فن کو سائنسی ثابت کرنی کی کوشش کی تو اس کی جدوجہد کو یہ اعتراض کر کے رد کر دیا گیا کہ ” بلاکسی تکمیل و احساس کے آپرشن کا طریقہ غیر مناسب اور غیر اخلاقی ہے“

اس کے باوجود دال وقت یورپ میں پیناظم کی بنیاد ایک فن کی حیثیت سے پڑھ کر تھی۔ کلوروفارم کی ایجاد نے پھر اس کو ایک بار پس پشت ڈال دیا۔

لہ پیناظم اور مسمریزم کی ابتدا کے متعلق داکتر جی، ایم نارتھ نے اپنی کتاب میں تسلیل سے لکھا ہے، اس کا مطالعہ نہایت ضروری ہے۔ (ناشر)

”چونکہ کلوروفارم کے ذریعہ سہوٹی طاری کرنا ایک لفظی اور فری ذریعہ تھا اور چونکہ ہپناظم کے ذریعہ ہر شخص کو سہوٹ کرنا ممکن نہ تھا۔ اس لئے کلوروفارم کو اس پر ترجیح دیا جانا قدرلت بات تھی۔“

”اس طرح سے ہپناظم کی تاریخ مسلسل نشیب و فران کے منزلوں سے گزرتی رہی ہے۔ لیکن اج، ڈاکٹر نیزم مسکرا کر طلباء کی طرف متوجہ ہوتے۔ ہم اسے ایک مستند اور سنتی نگ فن کی حیثیت سے قسمی کر سکتے ہیں۔“

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

ہپناظم کے عملی طریقے

”میں آپ سب کو کسی بھی مصنوعی ماحول کی تیاری کا ہرگز مشورہ نہ دوں گا تاکہ کمرے۔ مخصوص طرز کی روشنی کا انتظام اور اس قسم کی دوسرا چیزوں کے ذریعہ معرفت کو متاثر کرنے کی کوشش سے گریز کرنا چاہیے۔ میرے خیال میں کسی بھی ماہر اور مستند ہپناظم کو ان طریقوں پر عمل نہیں کرنا چاہیے۔“

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

جب آپ پہلی مرتبہ کسی شخص سے یہ کہیں گے کہ ”کہ میں تم کو ہپناظم کرنا چاہتا ہوں؟“

تو اس کے دل میں آپ کے متعلق مختلف ثہبات پیدا ہوں گے۔ ممکن ہے وہ اس تجربے کے نتیجے بالکل ہی رضامند نہ ہو۔ صاف انکار کر دے۔ اس کا یہ رد عمل بالٹکل نارمل ہو گا۔ کیونکہ عام طور پر لوگوں نے ہپناٹزم کے بارے میں جو کچھ سُن رکھا ہے اس میں یہ بھی شامل ہے کہ نویت کی حالت میں معقول اپنے عامل کے قبیلے میں ہوتا ہے اور ہپناٹزم، اس سے جو کام چاہیے لے سکتا ہے۔ اس قسم کے تماشے آپ نے اکثر اس طبق پر دیکھے ہوں گے۔ اس بناء پر ممکن ہے لوگ اسانی سے ہپناٹائز ہونے پر آمادہ نہ ہوں۔“

اس نتیجے یہ ضروری ہے کہ پہلے آپ ان کا اعتماد عامل کروں ان کو یہ بادر کر لائیں کہ ہپناٹزم ایک نظری کیفیت ہے۔ ایک نفیاں طریقہ ہے جو آپ کی انجمنوں کو حل کرنے میں مدد کرتا ہے۔“

”اس کے علاوہ آپ کو بھی پورے یقین و اعتماد کے ساتھ اپنے معقول کے ساتھ رابطہ قائم کرنا چاہئے۔ کبھی اس طرح ابتداء کیجئے کہ ”دیکھنے دراصل۔ چونکہ آپ کو اب تک دوسرے طریقوں سے کامیابی نہیں ہوئی اس نتے آئیے ہم آپ پر ہپناٹزم کا طریقہ بھی از مائیں ممکن ہے اس میں کامیابی ہو۔“

”لفظ ممکن ہے۔ آپ کے معقول کے ذہن میں شک و شبہ کی گنجائش پیدا کرنے گا۔ اس طرح وہ یہ خیال کرے گا کہ آپ کو خود بھی اپنی کامیابی کا یقین نہیں ہے۔“

”ہمیشہ پورے یقین کے ساتھ ابتداء کیجئے۔ مثلاً آئندہ ملاقات میں آپ کو ہپناٹائز کر دیں گا۔“ معقول کو ممکن ہے کہ تعجب ہو، ممکن ہے کہ وہ جھوک محسوس کرے، لیکن آپ کا روایہ قابل اطمینان ہے۔ آپ اسے یقین دلار دیتے ہیں کہ ہپناٹزم، واقعی ایک سائنس ہے۔ اور ہپناٹزم سے کامیابی حاصل کرنا ممکن بھی ہے۔“ توقع ہے

کہ آئندہ جب وہ آپ کے پاس آیے گا تو ہیناٹا نہ ہونے کے لئے تیاری کر کے آئے گا
اور اس سنجھ بے کے لئے خود رضا منزہ برچ کا ہو گا۔

"اس نے سب جب آپ یہ کہیں کہ "میں تم کو ہیناٹا نہ کروں گا ॥" تو آپ کو پورے
یقین اور اعتماد کے ساتھ کہنا چاہے ہے۔ ہمیشہ یاد رکھئے کہ جس طرح مرضی اسی ڈاکٹر کی
طرف رجوع ہوتے ہیں جس کی صلاحیت پر انھیں اعتماد ہوا رہے وہ اپنے فن کا ماہر
تصوّر کرتے ہوں۔ اسی طرح ایک ہیناٹ کے لئے بھی عوام کی نگاہوں میں قابل احترام
میونا ضروری ہے۔ اور یہ کہ وہ اس کے فن کی تعریف کرتے ہوں ॥"

احترام دعما د پیدا کرنے کے لئے کئی باتیں ضروری ہیں۔ مثلاً ہر خوش پڑھ
و خوش گفتار ہو۔ اس کی خابہی شخصیت میں وہ نفاست ہو جو لوگوں کے لئے جا فیب توجہ ہوتی
ہے۔ یہ سبھی نہ بھولئے کہ آجھی کی زندگی میں بلاطہ ہر کو رکھو رکھو کھاد کے کامیابی حاصل
کرنا ناممکن ہے۔ خواہ آپ اپنے فن میں کتنی بھارت کبوٹوں نہ رکھتے ہوں ॥"

ڈاکٹرنے ایک دلکش مسکراہیٹ کے ساتھ سامعین کا جائزہ لیا۔

ہمیشہ یاد رکھئے کہ متاثر کرنے کی ذرداری آپ پر عالمہ عولیٰ ہے، آپ کو متاثر کرنا ہے۔
ڈاکٹر نے جملے پر زور دیتے ہوئے کہا۔

"کبھی خود متاثر ہونے کی غلطی نہ کیجئے میں اس سلسلہ میں آپ کو اپنا ایک سنجھ بتانا

ہوں ॥"

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

"یہ ان ابتدا نی دنوں کا ذکر ہے۔ جب میں نے ہیناٹم کی پریکش شروع کی تھی۔

مجھے ایک معززا دربار اس شخصیت نے فون کے ذریعہ طلب کیا کہ میں انھیں ان کے گھر پر آگر

ہپناٹا مائز کے ان کا علاج کروں۔

”میں جب ان کی شاندار کوٹی پہنچا تو ایک باور دی نوکرنے استقبال کیا۔ مجھے ایک خوشنا اور سچے ہوتے ہاں میں بھاگ دیا گیا جس کی آرائش سے مارت ٹلکی ہتھی۔ کچھ دیر انتظار کرنے کے بعد انہوں نے مجھے اپنے خاص کمرے میں طلب کیا۔ یہ کہہ شاہزادہ آرائش کا نمونہ تھا۔ وہ ایک بڑی میز کے گرد سٹھنے ہوئے تھے۔ چند لمحے بعد انہوں نے نظر میں اٹھا کر میری ٹکڑی کھا۔“
”ادہ ڈاکٹر۔ آپ شاید مجھے میناٹا مائز کرنے آئے میں۔؟ خوب۔ پھر آپ جلد از جلد اپنا عمل کر دائیں۔ میرے پاس بہت تھوڑا وقت ہے۔“

لوگ کھلکھلا کر ہنس پڑے۔ ڈاکٹر بھی مکرانے لگا۔

”اور میں بلا تامل آپ کو یہ بتا دوں کہ ان حضرت پر میرا پہلا تجربہ زیادہ کامیاب نہیں رہا لیکن مجھے اس تجربے سے سب قدر مل گیا۔“

”میناٹا مائز کرنے کے لئے کسی خاص کمرے کی ضرورت نہیں۔ آپ اپنے ڈرائیور دوم یا مشریح کے کمرے کو اس کام کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک اڑام کرسی یا کوچ ہونافروں کی ہے۔ معمول کو نارمل حالت میں ہونا چاہیے۔ اور جہاں تک ممکن ہو راجانک سور و غل کے کے امکانات نہ ہوں۔ سڑک پر ٹرینیک کے سور و غل سے کوئی حرج نہیں ہوتا لیکن اچانک سور و غل سے توجہ بٹ جاتی ہے۔ اس لئے اگر کہہ ساؤنڈ پر دفت نہ بھی ہو تو کم از کم اس بات کا ضرور خیال رکھنا چاہیے کہ تجربہ کے درمیان مداخلت نہ ہو۔“

مثلاً ٹیلیفون کی گھنٹی کا اچانک سمجھنا۔ کسی کا زور سے دستک دینا۔ تجربہ کے دوران جو مداخلت ہو سکتی ہے۔ اس کے امکانات کو ختم کر دینا ضروری ہے۔“
ڈاکٹر نیدم میز سے اٹر کر کھڑے ہو گئے۔

”یجھے۔ اب آپ تمام ابتدائی تیاریاں کر جکے میں۔ آپ کا معمول موجود ہے۔ آپ اسے کس طرح پہنچانا رز کریں گے۔“

انھوں نے یہ سوال اس انداز میں کیا کہ لوگ سنبھل کر بیٹھ گئے ہیں۔
ڈاکٹر مسکراتے۔ وہ لوگوں کی بے چینی محسوس کر رہے تھے۔

طریق کار کی اقسام

ڈاکٹرنے نور ڈپر تحریر کیا۔

”اب آپ لوگ اپنی نوٹ بک کھول لیں۔“ انھوں نے کہا۔

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

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

ہپناٹریم کے بہت سے طریقے یا نکنیک ہیں۔ ”ڈاکٹر نے طلباء کو مخاطب کرتے ہوئے اپنا لکھر شروع کیا۔

”لیکن مخفراً یوں سمجھو یجھے کہ ہپناٹک کیفیت۔ (HYPNOTIC TRANCE)

جسے اردو میں حالتِ نومیت کہیں گے۔ یک ہجھروانی (MONOTONOUS

(SENS EY STIMULATION) حسی ہیج RHYTHMICAL)

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

”آئینے میں وضاحت کر دوں۔“

”ہپناٹریم کو اردو میں نومیت کہتے ہیں؟“

ہپناٹک ٹرانس یعنی نومیت کی حالت۔

یک لہجہ روائی کی نسبت سے مراد ایسی آواز جو موثر اور روایتی لہجہ کھلتی ہو۔
حس یعنی حواس کی نسبت کو بیدار کرنا، دوسرے الفاظ میں موثر اور روایتی لہجہ میں بول کر
متوجہ کرنا۔ غالباً اب مطلب واضح ہو گیا ہوگا۔“
لوگوں نے سر ٹھاکر ہاں کی۔

”ٹھیک۔ یہ موثر اور روایتی لہجے والی بات بار بار دہرا کر جسی نسبت کو بیدار کیا جائے
ہے اور یہ حسی نسبت میں اقسام کی ہوتی ہیں۔“

ڈاکٹرنے چاک اٹھا کر بلیک بورڈ پر لکھا۔

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

سمعی

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

”ہیناٹک حالت یا نومیت کی حالت پیدا کرنے کا سب سے عام ذریعہ
ہے۔ آپ ملائم (SOFT) اور موثر (PERSUASIVE) انداز
میں بوتے ہیں۔ آپ کے لہجے میں توازن اور روایتی ہوتی ہے آپ اپنے معقول سے کہتے
ہیں کہ وہ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دے یعنی (RELAX) ہو کر آرام سے بیٹھ جائے
اس کے بعد آپ اس پر نومیت کی حالت طاری کرنے کے لئے اپنی آواز سے تاثر پیدا
کرتے ہیں۔“

"نینڈ-گھری نینڈ۔ آپ کے پڑتے اب بھاری ہو رہے ہیں۔ آپ تکان محسوس کر رہے ہیں اب آپ سور ہے ہیں۔ دغیرہ دغیرہ"۔
آپ چاہیں تو گیفت طاری کرنے کے لئے موزوں قسم کی موسیقی کا استعمال بھی کر سکتے ہیں۔ ایسی موسیقی جس میں ایک مسلسل نغمی اور دھمک ہے۔ شاید آپ کے مطالعہ میں ایسا ہر کو قیمت قابل قربانی دغیرہ کے وقت ایک خاص قسم کے ڈھول یا نغارے بیجا یا کرتے تھے۔ آج بھی ہندوستان و پاکستان میں مزاروں دغیرہ پر "بھوت اُ تارنے" دلوں کو دیکھا ہوگا۔ وہ ایک مخصوص انداز میں ڈھول سمجھاتے ہیں ایک مسلسل تال (BEAT) ہوتی ہے۔ اور اس کے زیر اثر مریضن جھوم منا شروع کر دیتا ہے۔ آپ کو بھی ایسے ہی مسلسل تال والی موسیقی کا ریکارڈ استعمال کرنا چاہتے ہیں۔ اس کے اثر سے مریضن پر نیم خرابی کی سیکیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ مجھے یقین ہے۔ آپ کو کبھی کبھی ڈانگ ہال میں یا موسیقی کی محفل میں اس کا تحریر ضرور ہوا ہوگا۔

ڈاکٹر نے بورڈ کی طرف بڑھ کر تحریر کیا۔

VISUAL

بصائری

اگر آپ ایک ہی نکتہ پر کافی دیر تک گھورتے رہیں تو رفتہ رفتہ اس کو دھنڈہ ہوتا ہوا محسوس کریں گے۔ یہاں تک کہ وہ بالکل ہی بہم (INDISTINCT) ہو جائے گا۔ لیکن یہ جادو نہیں ہے۔ اگر آپ نے نفسیات کا مطالعہ کیا ہے تو اس کا بہبہ بآسانی سمجھ جائیں گے ایک ہی عکس (IMAGE) کی مسلسل مہیج (STIMULUS) کے باعث نگاہ تحکم جاتی ہے اور نظر کی اس تکان کے باعث دہ

نکتہ دھنڈ لاہوتے ہوتے بالکل ہی بھی ہو جاتا ہے۔ ماہرین نفیات کا کہنا ہے کہ یہ تکان اور آگے ٹرد کر دماغ کی جھلکی (CORTEX) پر لائز انداز ہوتی ہے۔ اور اس مخصوص حصہ میں بھی تکان پیدا کر دیتی ہے۔ اس طرح یہ تکان دماغ میں رفتہ رفتہ پھیلتی جاتی ہے۔ یہاں تک کہ نیند یا خمار کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے یا

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

”آپ اس نشان کو دیکھ رہے ہیں۔ پیناٹسٹ ٹائم ٹوزر پر اس استھان کرتے ہیں۔

اس دائرے کو ”دارہ تنیم“ یا ”نکتہ تنیم“ کہتے ہیں۔“ (یہ دائرہ اس کتاب کے شروع میں موجود ہے) انہوں نے پن کے ذریعہ اس سیاہ دائیرے کو بورڈ پر لکھا دیا۔

”اگر آپ اپنے معمول کو اس نکتہ یا کسی روشن بلب یا گیند یا کسی بھی ایک مرکز پر مل گھورنے پر بنے کی ہدایت کر دیں تو اہستہ آہستہ اس پر خواب کی کیفیت طاری ہو جائے گی۔ یہ کیفیت اور بھی گھری ہو جائے گی۔ بشرطیک معمول کو بالکل ہی پر سکون خاموش اور متوجہ رکھا جائے۔ یہ ضروری ہے کہ اس کی توجہ کسی اور طرف بٹھنے نہ پائے۔ اس صورت میں دماغ پر خمار کی کیفیت پتداری گھری ہوتی جاتی ہے۔ یہاں تک کہ معمول پر بالکل ہی نیند کی طاری ہو جاتی ہے۔“

”نظری تکان (KETINAL FATIGUE) طاری کرنے کے اور بھی کئی طریقے میں مثلاً ایک مسلسل ہلتے ہوئے پنڈولم (PENDOLUM) کو عمر سے گھورنے کی ہدایت کی جائے۔ اس طرح بھی اس پر نیند کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔“

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

ڈاکٹر نے بورڈ پر تیرے طریقے کا نام تحریر کیا۔

لمسی

”لمس۔ یعنی دھنس جو چھپنے سے محسوس کی جاتے۔“

”ایک زمانہ میں مریض کی پستان یا ہاتھ کو سہلا کر سیناٹا ز کرنے کا طریقہ عام تھا۔ لیکن ذاتی طور پر میرا یہ خیال ہے کہ اس طریقے سے احتراز کرنا چاہیے۔ کیونکہ نومیت (TRANSCIENCE) کی حالت میں معمول کو چھپنے سے اسے غلط فہمی ہو سکتی ہے۔“

”بے شک“ کسی نے بے ساختہ کہا۔

سب کی نظر میں ڈاکٹر برجی کی طرف امکن گئیں۔ جو شہر کے مشہور ماہر زندگی (DENTIST)

”لیکن ڈاکٹر نیم نے مسکرا کر کہا۔“ ہر چیز میں کچھ نہ کچھ استثنائی ہوتا ہے۔ مثلاً ”اگر معمول اندازا، بہرائی ہے تو مجبراً آپ کو یہی طریقہ اختیار کرنا ہو گا۔“

کمرے میں ممکن سکوت طاری ہو گیا۔

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

”آپ سب نے خود محسوس کیا ہو گا کہ بار برجی جامات بنتا ہے تو خود سخوند غتوں گی طاری ہونے لگتی ہے۔ بالکل یہی حال اس وقت ہوتا ہے جب آپ سرکی ناش کرتے ہیں۔“

”اوچہاں تک میرا خیال ہے۔ حس شامر (SMELLSENSATION) (سونگھنے کی حس) یا حس ذاتی (SENSATION OF FASTE) کے ذریعہ نومیت

طاری نہیں کی جاسکتی۔

”اگر ایسا ہوتا“ وہ طلباء کی طرف دیکھ کر مسکراتے۔ ”تو آج کے ماہراو رچیوں نے اس کو ضرور دریافت کر لیا ہے تا۔“
کمرہ قہقہوں سے گونج اٹھا۔

”یوں تو ہپناٹائز کرنے کے بہت سے طریقے ہیں“ ڈاکٹر نے بتایا لیکن ان میں سے تقریباً ہر ایک میں حسی تکان (SENSE FATIGUE) میں پیدا کی جاتی ہے۔ یہ کوئی تعجب کی بات نہیں۔ ممکن ہے آپ کو سحر برہن کا اکثر ماہراں نے (ہپناٹسٹ) کی بات سنتے ہی غیر اختیاری طور پر ہپناٹائز ہو جاتے ہیں مثلاً کچھ کے دوران آپ پر ایک غندوگی طاری ہو جاتی ہے۔ اس کو ہوتا ہے؛ اس کی متعازن اور مسلسل آواز کے اتار چڑھاؤ کے اثر سے ہی آپ پر حسی تکان طاری ہوتا ہے۔ باکھل کی طرح جیسے آپ آرام کر کر پرستی ہوئے ریڈیو پر کوئی تقریر یا موسیقی سن رہے ہوں اس کے اثر سے خرابیدہ ہو جائیں۔

”یہی نہیں۔ آپ نے ٹرین کے سفر میں بھی سحر برہ کیا ہو گا۔ گزرتے ہوئے مناظر کو مسلسل دیکھتے رہنے سے نیند کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے یا گز نے والے تار کے کھبیوں کو مسلسل دیکھتے رہنے سے پکیں جھل ہو جاتی ہیں۔ اس غندوگی کا باعث ٹرین کی کھاکھٹ کی مسلسل آواز بھی سوچتی ہے جو پڑیوں سے پیدا ہوتی ہے۔“

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

”ماں جب بچے کو گود میں تھپک کر لوریاں دتی ہے تو وہ ایک ہپناٹ کا کام کرتی ہے۔ جسولے پر لیٹ لیٹے جو نیند آجائی ہے وہ بھی اسی طرح حسی تکان کا کرہتہ ہے اس لئے ان عموల کے ساتھ جو ہپناٹ ہر نے میں خوف یا جھجک محسوس کرتے ہوں۔ آپ ان میں سے کسی ایک طریقے کا مظاہرہ کر کے ان کے خوف کو باحالی دو رکھ سکتے ہیں۔ تاکہ ان کو یقین آجائے کہ ”ہپناٹزم“ کوئی غیر فطری یا غیر معنوی چیز نہیں ہے۔“
لوگوں نے ایک گہری سالن لی۔ ڈاکٹر مسکرا یا۔

”آپ سب بھی تکان محسوس کر رہے ہیں۔ آئیے پھر تم کچھ دیر آرام کر لیں۔ چانے کا وقت بھی ہو گیا ہے۔“

آٹھاہم عملی طریقہ

”تکان“ داکٹر زید نے اپنی میز کے کنارے بیٹھتے ہوئے کہا۔ ”نیندی کفیت طاری کر دیتی ہے۔ چونکہ آپ سب کا متوجہ رہنا، میرے پچھر سمجھنے کے لئے ضروری تھا۔ اس لئے ہم نے تھوڑا آرام کر لیا۔ اب ہم سب تازہ دم ہو چکے ہیں۔ اس لئے توجہ کے ساتھ سننے۔“

”ہپناٹائز کرتے یا نومیت خاری کرنے کے آٹھ مندرجہ طریقے میں۔“

”ان میں سب سے پہلا ”نظری“ ہے۔
انھریں نے بوڑ پر جلی خرد میں لکھا۔

۱۔ نظری طریقہ

(EYE FIXATION)

”اپنے معقول کو لشت کے بل کوچ پر لٹادیجئے۔ اس کے سر کے نیچے ایک تکڑا کھو دیجئے یا اسے کسی الام کر سی کی پشت سے ٹک کر سینٹھنے کی ہدایت کیجئے۔ اس سے کہنے کہ جسم کو بالکل ڈھیلا جھوڑ دے۔ یعنی مکمل (EYE FIXATION) کی حالت میں ہو جائے۔ پھر اس سے کہنے کہ ”آپ اپنے سر کے نیچے کسی نقطے پر نظر جالیں۔“ ہر ہر ہے کہ جس ہپناٹک اپاٹ یا دائرہ نومیت کو میں نے ذرا در قل بتایا تھا۔ اسی قسم کا ننان ان پہلے سے دہاں موجود ہے۔ یا پھر اس سے کہنے کہ جھٹ میں لگے ہوئے بت پر نظر مرکوز کر لے آپ

اپنے باتھ میں کوئی کجھی۔ پنل یا شیئے کی گیند وغیرہ لے کر اس پر نظر جانے کے لئے بھی کہہ سکتے ہیں۔ لیکن اس صورت میں وہ چیز اس کی آنکھوں سے کم از کم ایک فٹ بلندادر ذرا اسی اس کے پیچے ہونا چاہئے یہ اطمینان کر لینا ضروری ہے کہ جس چیز کو آپ اس مقصد کے لئے استعمال کریں میں اس کو مسلسل گھور رہا ہو۔ اگر اس کی نظر ادھر ادھر بھیجنے لگے تو آپ اسے منع کر دیں۔ اور مسلسل اسی نکتہ پر گھورتے رہنے کی یاد دہائی کرتے رہیں۔ اس طرح اس کی توجہ ہر طرف سے ہٹ کر صرف ایک ہی جگہ مرکوز ہو جائے گی ادا اس کی دلچسپی کا مرکز مرفت ایک میج ہوگی۔

جب اس کی نظر ایک جگہ پر اچھی طرح مرکوز ہو جائے تو آپ ملام اور متعازن ہجھ میں روانی اور قابل کے ساتھ بونا شروع کر دیں۔
آپ کی پلکیں بوجھل ہوئی جا رہی ہیں۔

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

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

اسے گھوڑنے سے آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں۔
آپ تکان خیوس کر رہے ہیں۔

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

اب یہ بالکل بند ہو جانا چاہتی ہیں۔

اب آپ کی آنکھوں میں جلن سی ہو رہے ہیں۔

ان میں پانی ہٹھ رہا ہے۔

آپ انھیں بند کر لینا چاہتے ہیں۔

انھیں بند کر لجھئے۔

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

آپ انھیں بند ہو جانے دیجئے۔

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

ڈاکٹر کی متوازن اور گہیر آواز سے لوگوں کی پلیس داشتی بوجھل ہوتے لگی تھیں۔

وہ مسکرا یا۔

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

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

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

جلد ہی بند ہو جائیں گی۔

آپ پر نو میت طاری ہو رہی ہے۔

آپ سور ہے ہیں۔

غند۔ مسٹھی نیند۔ گہری نیند۔

”اب آپ سو گئے ہیں۔“

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

”اب میں آپ کو درس اڑایتھے بلاؤں گا۔“
ڈاکٹر نے بورڈ پر لکھنا شروع کر دیا۔

۳۔ تدریجی سُستی

PROGRESSIVE RELAXATION

”اس دوسرے طریقے میں بھی معقول کوچ پر لیٹ جاتا ہے، یا آرام کرنی پر دراز

ہو جاتا ہے۔“

بچھر آپ اس سے کہتے ہیں۔

”کسی پر سکون منظر کا تصور کر جائے۔“

آپ ساحل سمندر کی پر سکون فضائیں لیتے ہیں اور آفتابی غسل
کر رہے ہیں۔

اب آپ آرام کے ساتھ لیٹ جائے۔

اپنے تمام جسم اور سٹھول کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

سب سے پہلے اپنے پریوں سے ابتدا رکھیے۔

انھیں بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

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

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

اب اپنے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ بالکل ڈھیلا۔

اب اپنی انگلیوں اور بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

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

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

ڈھیلا۔

سونج کی شعاعیں آپ کے جم پر پڑ رہی ہیں۔

آپ گرمی محسوس کر رہے ہیں۔ آرام اور گرمی۔

آپ کا جسم بالکل ڈھیلا ہے۔

آپ آرام دہ گرمی کی لذت محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کا جسم ہلکا ہرتا جا رہا ہے۔ ڈوبتا جا رہا ہے۔

آپ گہرا یوں میں جا رہے ہیں۔

آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں۔ آپ کو نیند ادا رہا ہے۔

نیند ادا رہی ہے۔ گہری نیند۔ آرام دہ نیند۔

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

آپ سونے والے ہیں۔

اب آپ سورہیے ہیں۔ نیند ادا رگہری نیند۔

آپ سورہ ہے ہیں۔ آپ سورگے ہیں۔

”ان جملوں کو بار بار دیکھاتے رہتے۔ آپ دیکھیں گے کہ جلدی آپ کے معمول کی پلکیں

بوجھل ہوتا شروع ہو جائیں گی۔ چھکنے لگیں گی۔ پہلے آہستہ آہستہ پھر جلدی بدلی، یہاں

نک کردہ بندہ ہو جائیں گی۔ اور نویست کی حالت تشدید ہو جائے گی۔ اس طرح پلک

چھکنے کی کیفیت کو (CATALPTIC EYELID) کہتے ہیں۔

ڈاکٹر نے ایک بار پھر ملکیک بورڈ کا رُخ کیا ۔
”تیرا طریقہ“ انہوں نے چاک اٹھاتے ہوئے لکھا۔

۳۔ تیسرا طریقہ

یہ پہلے در طریقوں کا مشترک استعمال ہے ۔

تیرے طریقے میں پہلے در لذیں طریقے استعمال کئے جاتے ہیں ۔ اس تیرے طریقے کو میں خود زیادہ تر استعمال کرتا ہوں ۔ اس میں کامیابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں ۔

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

اس سے کہنے کر کسی ایک جگہ پر اپنی لگائیں مرکوز کر لے ۔

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

پھر اس سے کہنے کہ وہ اس مخصوص نکتہ یا چیز کو گھوڑتا رہے ۔

پھر پہلے کی طرح اس کو سمجھنے والے ادارے ناشر فرع کیجئے ۔

مثلاً، اب آپ کی بالکل بوجمل ہو رہی ہیں ۔

اب آپ کی آنکھیں بند ہو جانا چاہتی ہیں ۔

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

آپ کا جسم بالکل ملکا ہوتا جا رہا ہے ۔

آپ پر غنوڈیگی طاری ہو رہی ہے ۔

”اس طرح جب آپ مسلسل سمجھنے دیتے رہیں گے تو آپ کے ہر جملہ پر اس کا جسم“

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

اب میں بقیر پارسخ طریقوں پر اختصار کے ساتھ روشنی ڈالوں گا۔ کیونکہ یہ بہت کم مستعمل ہیں۔

HANDLIVITATION

۱۔ ہاتھوں کی پرداز کا طریقہ

DIRECT EYEGAZE

۲۔ براہ راست گھورنے کا طریقہ

WHITLOWISTECHNIQUE

۳۔ دلتوتکنیک۔

DROG'S USE METHOD

۴۔ دواؤں کے استعمال کا طریقہ

CONFUSIONTECHNIQUE

۵۔ کنفیوزن تکنیک

لوگوں نے جلدی جلدی لکھنا شروع کر دیا۔

ڈاکٹر خپڑے منٹ انتظار کرنے کے بعد پھر خاطب ہوتے۔

۳۔ ہاتھوں کی پرداز

یہ طریقہ نفیاں عمل توجہ کے ماہرین۔

(PSYCHOTHERAPIST) کے لئے بہترین ہے جسے عموماً وہ تحمل نفی کے (ANALYSIS) کے لئے استعمال کرتے ہیں یہ بہت دیر پالیکن صبر آزا ماطریقہ ہے۔

معقول گواہ ایک آرام کری پرداز ہونے کی ہدایت کر دی جاتی ہے۔ پھر

اس سے کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے دونوں ہاتھوں کو مٹھیلیوں کے بل زانوں پر رکھ لے۔
اس کے بعد اس کو ہدایت کی جاتی ہے کہ اپنی تمام ترجیحات دونوں ہاتھوں پر رکوز
رکھے۔ انہیں مسلسل گھورتا رہے ہے۔

اس دوران ہیناٹھ حسب معمول سجن دیتا رہے گا۔

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

۵۔ پراہ راست گھوٹے کا طریقہ

عام میں یہ طریقہ سب سے زیادہ مقبول ہے۔

اس کا سبب یہ ہے۔ اسٹچ ہیناٹھ یا پھروہ نام نہاد ماہرین نو میت جو
اسٹچ پر اسی نام سے لپنے کرتبوں کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اسی طریقے کو استعمال کرتے ہیں۔
انھیں لوگوں پر یہ ظاہر کرنے مقصود ہوتا ہے کہ ان میں کوئی پراسرار اعظم قوت موجود ہے۔
” بلاشبہ یہ سب بکواس ہے۔ دراصل یہ انہی نظری طریقوں میں سے ایک ہے جس میں
معول کسی ایک نکتہ پر اپنی نگاہ مرکوز کرتا ہے جس کے باعث نظری تکان پیدا ہو کر نیند
طاری ہو جاتی ہے۔“

”آپ صرف یہ کرتے ہیں کہ وہ آپ کی انکبوٹوں میں گھوڑے۔“

اس کے بعد نظری طریقے کی طرح آپ سجن دینا شروع کرتے ہیں اور معمول پر

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

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

”مجھے اچھی طرح یاد ہے پہلی مرتبہ میں نے یہ طریقہ آذانے کے لئے اپنے معقول کو ہداشت کی تروہ میری آنکھوں میں گھورنا شروع کر دے۔ ہم دونوں ایک دوسرے کی آنکھوں میں گھورتے رہئے کسی منت تک یہاں تک کہ میں اجانت خود غزوہ گی محروس کرنے رکا۔ اس نے میں نے بہت ہی ہوشیاری کے ساتھ اس طریقے کو فراہم کر دیا۔
لوگ بے ساختہ ہنس پڑتے۔
ڈاکٹرنے چاک اٹھاں اور بورڈ کی طرف بڑھے۔“

۶۔ وملو۔ کا طریقہ

” یہ طریقہ اپنے موجود ایک مشہور امر لیکن ڈاکٹر وہٹ لو (WHITLOW)
کے نام سے یاد کیا جاتا ہے“

ڈاکٹر وہٹ لو اپنے معقول کی سماں شریانوں کی CAROTID ARTERIES
یعنی ان شریانوں کو جن کے راستے خون دماغ تک جاتا ہے تقریباً اس سکنڈ دبائے رکھتے تھے۔ اور جب مریض پسے ہوشی سی طاری ہونے لگتی تو وہ اس سے کہتے کہ ”تم اب تکان محوس کر رہے ہیں مہر۔ اس طرح جب سماں شریانوں سے اپنا ہاتھ ہٹلتے تو معقول

ہپناٹائز ہو چکا ہوتا تھا۔ ڈاکٹر دیٹ لو کا دعویٰ تھا کہ انہوں نے ہزار ہائی معمولیں کر اس طریقے سے ہپناٹائز کیا تھا۔

”اس کے باوجود میں ڈاکٹر دیٹ لو کے اس طریقے کا رے اتفاق نہیں کرتا۔ ہر ایسا طریقہ جس میں دماغ تک دورانِ خون کا سلسلہ خواہ چند سکنڈ کے لئے ہی کیوں نہ بند کیا جاتا ہو۔ خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ آخر کار جو ڈکے مابرین اپنے دشمن پر حملہ کرتے ہستے ایسے ہی طریقے استعمال کرتے ہیں۔ وہ آپ کو تبلیغیں گے کہ یہ دس سکنڈ کا وقفہ بھی مت داقع ہونے کے لئے بعض اوقات بہت کافی ہو سکتا ہے۔“
انہوں نے بورڈ پر ساقیں طریقہ کا نام لکھا۔

۷۔ دواؤں کے استعمال کا طریقہ

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

۱۔ تمہائیپنٹون (THIOPENTONE)

۲۔ باربیٹوریٹس (BARBITURATES)

۳۔ کینابیس انڈیکا (CANNABIS INDICA)

۴۔ اسکوپولیمائین (SCOPOLAMINE)

”ذائقی طور پر میں پینا سس، طاری کرنے میں دواؤں سے مدد لیتے کا قابل نہیں ہوں۔ اگر معمول بہت زیادہ جوش و گرمی محسوس کراہا ہے یا بہت گھبراہا ہو اور

خوفزدہ ہے تو بھی ددا کے بجاتے کوئی ایسا شربت یا کافی وغیرہ دینا چاہیے جس سے اعصاب کو سکون مل جائے۔ خود مینا شرب کے لئے بھی اسی طریقہ پر عمل کرنا مناسب ہے۔

۸۔ کنفیوژن

” یہ آٹھواں طریقہ ہے ۔“

اس کے موجہ بھی ایک امر تکن مینا شربٹ ڈاکٹر اکرن ہیں۔ وہ اپنے معورہ کوتیری کے ساتھ لئے مختلف اور متفاہ سمجھن دیتے تھے کہ وہ گھبرا گھتا تھا۔ مثلاً۔

” اپنا بیال ہاتھ گھاؤ ۔“

اب داہنا ہاتھ گھاؤ ۔“

اب بیال ہاتھ ۔“

داہنا گرالو ۔“

بیال ہاتھ گھاؤ ۔“

داہنا ہاتھ بھی گھاؤ ۔“

غرض یہ کہ بہت پھرتی کے ساتھ وہ اس طرف مختلف سمجھن دیتے تھے۔ کہ مرض کی کچھ سمجھ میں نہیں آتا کہ وہ کیا کرے اور عاجز آگرہ اس حرکت تھک جاتا کہ جب ڈاکٹر تھکانہ آداز میں حکم دیتے۔

” اب سو جاؤ ۔“

تو وہ فرآہی گھری نیند کے آغوش میں پہنچ جاتا۔

لیجئے۔ اب آپ نے ہپناٹائز کرنے کے بہت سے طریقے جان لئے ہیں میں نے شروع میں کہا تھا۔ ان میں سے ہر ایک میں خسی مہیجات کو ذریعہ بنایا جاتا ہے۔ میں یہ پہلے ہی بتاچکا ہوں کہ مہیجات تین ہوتی ہیں۔ بصری، سمعی اور لمبی۔ اب ممکن ہے آپ یہ سوال کریں کہ کیا ہر شخص کو ہپناٹائز کیا جاسکتا ہے؟ اور اگر کیا جا سکتا ہے تو ان کی نومیت کی نیند کتنی گہری ہوتی ہے۔

”ایک مرتبہ اس فن میں مہارت حاصل کر لینے کے بعد جس کے لئے بلاشبہ کافی مشتعل کی ضرورت ہوگی۔ آپ نو ۹۷ فیصدی افراد کو ہپناٹائز کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ بشرطیک دھن خود اس کے لئے تیار ہوں۔ بقیہ دس فیصدی پر آپ کی کوشش مشتعل شابت نہ ہوگی۔ لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ انہیں ہپناٹائز کیا ہی نہیں جاسکتا۔ جن دس فیصد افراد کو میں ہپناٹائز نہیں کر سکتا۔ انھیں آپ یا آپ میں سے کوئی بھی دربار شخص کر سکتا ہے اور جو آپ سے ہپناٹائز نہیں ہوتے انھیں بھی میں یا کوئی گر سکتا ہے۔ اس طرح تقریباً تمام افراد کسی سے ہپناٹائز ضرور ہو سکتے ہیں۔“

”اب نومیت کی حالت (TRANCE STATE) یعنی ہپنا اس کی نیند کی کیفیت کو کبھی سمجھو لیجئے۔“

”اس مضمون پر جو نیکٹ بک ماہر نے لکھی ہیں ان کے مطابق اس نیند کے بائیں ۲ مختلف مدرج ہیں۔ لیکن خطرناک اہم ان کو معرفت تین میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ یہ کی اوسط اور گہری (LIGHT - MEDIUM - DEEP)“

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

”اس کے بعد تقریباً پنیس ۲۵ فیصد افراد ایسے ملیں گے جن پر ہمکی نیند کی حالت بہ آسانی طاری ہو جائے گی۔ اور اس عالم میں ان کا ذہن کسی قسم کے خوف یا پریشان سے پاک رہے گا۔ ان کی حالت بالکل سکون اور اطمینان کی ہوگی، لیکن نفیت کے اس درجہ میں (ANALGESIA) نہیں ہوتا۔

باتی میں سے پنیس ۳۵ فیصد افراد پر اوسط درجہ کی نیند (نفیت) آسانی سے طاری ہو جاتی ہے۔ اس حالت میں وہ بالکل پر سکون مہتے ہیں، ان کو معقول قسم کے درد یا تکلیف کا احساس نہیں ہوتا۔ مثلاً دنران سازان کے دانتوں کی خلام کو بہ آسانی پر کر سکتے ہیں۔ داکٹر یا مرجن معمولی زخم یا جلے ہوئے شخص کے زخموں کی مریم پڑی آسانی سے کر سکتے ہیں۔ مریض کسی قسم کی دراحت نہیں کر سکتا۔

”اب صرف وہ بین ۲ فیصد افراد رہ جاتے ہیں جن پر پینا س کی گھری نیند کا غلبہ ہو سکتا ہے۔ اس درجہ میں گھری بے حسی (ANALGESIA) پیدا ہو جاتی ہے اسی درجہ میں خطرناک اور نا زک ترین بڑے اپرشن کے جاتے ہیں۔ آپ ان کے جم کے کسی عضو کو کاٹ سکتے ہیں۔ قیصری دلا دت۔

یا پیٹ چیر کے ز چی گرائی جا سکتی ہے۔ دانت اکھاڑے جا سکتے ہیں۔ مریض کو ندای ہی احساس نہیں ہوتا۔ داکٹر میتھ بنس (DR. MATTHEW BANKS) مشہور برلنی پلاشک سرجن نے حال میں پستانوں کا پلاشک سر جری آپرشن (MANMAPI-ASTY) کیا جو خطرناک تھا جس میں پورے سر منٹ صرف ہوتے اس کے علاوہ قیصری دلا دت۔ شکم چیر کے نچے کا پیدا کرنا۔ جو لیں جو پہلا قیصر تھا۔ اس کے دلا دت اسی طرح ہرنی بختی۔ یہ اصطلاح اسکے نام سے ایجاد ہوئی۔

انھوں نے اس حالت میں فرطون کا آپریشن بھی کیا۔ جس میں کچھ کم وقت لگا۔ غرض یہ کہ ایسے سینکڑوں کیسز ریکارڈ میں موجود ہیں جن میں گھری نویت کی حالت علیٰ تکلیف دہ آپریشن کامیابی کے ساتھ کئے گئے اور مریض کو ذرا بھی احساس نہیں ہوا۔

”لیکن میں نے ابھی جو اوسط بتلا یا ہے۔ یہ ان ماہرین کی پرکٹیش سے لیا گیا ہے جو فن پیناٹزم پر عبور کھتے ہیں۔ آپ جب اپنی پرکٹیش کی ابتداء کریں گے تو اس اوسط سے کامیابی نہیں ہوگی۔ ممکن ہے شروع میں دنل کے بجائے تین فیصد افراد کو اپ پہنچانہ نہ کر سکیں۔ اور جن کو کہیں لیں ان پر گھری مینڈ طاری نہ کر سکیں، لیکن رفتہ رفتہ جیسے چیزیں آپ کو مہارت ہوتی جائے گی آپ خود مندرجہ بالا اوسط کے لحاظ سے آپ بھی کامیاب حاصل کر لیں گے۔“

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

”لیکن اگر ابتداء میں آپ کامیاب نہیں ہوتے ہیں تو بلا سبب پریشان اور مایوس ہونے کی ضرورت نہیں۔ ابتدائی پندرہ برس یا پچھیں معمولوں پر اگر آپ کی کوشش کامیاب نہیں ہوتی تو کسی نا امیدی کا تسلکار نہ ہونا چاہیے۔ ہر ایک کے ساتھ بھی ہوتا آیا ہے۔ آج جو بڑے بڑے ماہرین موجود ہیں، ابتداء میں ان کے ساتھ بھی بھی ہوا تھا۔ اور بھر ابتدائی ناکامی بیکار نہیں جاتی۔ اس سے آپ کے تجربے میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ تبدیل ختم ہو جاتی ہے جو کامیابی کی راہ میں حائل رہتا ہے۔“

”ادر۔“

ڈاکٹر نے مسکرا کر کہا۔

”اگر اتفاق سے آپ کے ابتدائی پندرہ معمول بہترین معمول ثابت ہوں تو خوشی سے پھول نہ جائیے۔ کیونکہ ایسے بہت سے دوست اور اتفاق کار مل جائیں گے جو آپ کے تجربہ کے لئے پہنچانا نہ ہونا بخوبی منظور کریں گے۔“

لوگ زیرِ ب مسکرا دیئے۔

”اب۔“ ڈاکٹر نے کہا۔

”دوسرے لوگوں پر پہنچا سس یا نومیت کی اثر پذیری (SUBJECT) کے متعلق غرر کریں جو آپ کے معمول بن سکتے ہیں۔“

انہوں نے بورڈ پر ملی حروف میں تحریر کیا۔

معمول۔ اور الٹا پذیری

”بے سے پہلے میں چند اصطلاحات کی وضاحت کر دوں۔“

”معول یا بیجکٹ (SUBJECT) اس فرد کو کہتے ہیں جس کو تجربے لئے منتخب کیا جائے۔ اس طرح آپ کا ہر مریض معول ہوتا ہے۔“

”میں نے گذشتہ صفحات میں بار بار لفظ سمجھن۔ (SUGGESTION) استعمال کیا ہے۔ اس انگریزی لفظ کے لغوی معنی تحریک یعنی القار کے ہیں۔“

آپ کی آسانی کے لئے میں القار کی مزید وضاحت کر دوں۔

الفتا۔ سچن

فرائیدنے اپنی مشہور کتاب

INTRODUCTORY LECTURES ON PSYCHOANALYSIS

S.I.S میں الفکری وضاحت کی ہے۔

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

”یعنی القاء سے مراد کسی خاص عمل کے لئے سختیک کرنا ہے۔“

”لیکن القاء کے بعض اہم شرائط بھی ہوتی ہیں۔“

”متلاً القاء میں کسی چیز کو اس کی معقولیت کے باعث نہیں بلکہ القاء نے ولے (یا سختیک کرنے والے) کے ذاتی اثر کی وجہ سے تسلیم کر لیا جاتا ہے۔ اگر ایک استاد اپنے طالب سے یہ کہے کہ ہپناظم سے آدمی پر زندگانی ہو جاتی ہے، تو آپ اسے فوراً تسلیم کر لیں گے۔“

لیکن اگر ہبھی بات آپ سے ایک جاہل مزدور کہے تو آپ یقین نہیں کریں گے۔“

ہبھذا القاء میں جو تاثیر یا قوت ہوتی ہے اس کا انحصار القاء نے ولے عامل کے

ذاتی وقار، اس کی عمر، تعلیم اور شخصی قابلیت پر ہوتا ہے۔“

”ایک ہپناظٹ جب اپنے م Gould سے یہ کہتا ہے کہ۔“

”آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں، آپ پر زندگانی ہو رہی ہے۔“

تو وہ القاء یا سچن دیتا ہے لیکن اس کے سچن کا اثر م Gould پر اس لئے نہیں

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

القا پذیری کی صلاحیت

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

یہ سچن کا اثر۔

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

لوگ آہستہ سے ہنس پڑتے۔ ڈاکٹر ہمی مسکرا دیا۔

”گویا القا پذیری کے نئے بھی بعض سڑاکٹ لازم ہیں۔“

مثلاً اتفاق کا اتنچوں، سادہ لوح لوگوں اور جاہل افراد پر فوٹا ہو جاتا ہے۔ یا آنے کی حالت میں اتفاق بہت جلد موڑ شتابت ہوتا ہے۔ آئیے اب یہ تجھیں کہ اس لحاظ سے

کون لوگ آپ کے بہترین معمول بن سکتے ہیں؟"

معمول

"ہم کو خاص طور پر دیکھنا ہے کہ کس قسم کے افراد نویت یا اپنائیس سے جلد متاثر ہوتے ہیں؟"

"بچے۔ اور وہ افراد جو کوئی ٹریننگ یا تربیت حاصل کرچکے ہیں۔ مثلاً نرنسی فوج کے تربیت یافتہ۔ لیکنٹر دیکنٹر سیس وغیرہ یہ لوگ بہترین معمول بن سکتے ہیں۔ کیونکہ وہ حکم کی تعییل اور ہدایت کی قبولیت کے بخوبی عادی ہوچکے ہوتے ہیں۔" "آپ نے وہ لطیفہ ضرور سامنہ گا۔ ایک بچہ یا فوجی دونوں ہاتھوں میں رامان لئے ہوئے چلا آ رہا تھا۔ کسی نے اچانک زور سے "ٹین شن" کہا۔ فوجی پھر تکے ساتھ دونوں ہاتھ گرا کر اٹین شن ہو گیا۔ کرہ قہقہوں سے گونج اٹھا۔

ڈاکٹر نے مذکرتے ہوئے سب کا جائزہ لیا۔

"یہ کیا چیز تھی۔ یہ القایا سمجھن کا جادو تھا۔ وہ شخص فوجی ہداہیزی پر عمل کرنے کا اتنا عادی ہو چکا تھا کہ غریحتیاری طور پر حکم کی تعییل کر بیٹھا۔ اس سے بہ آسانی القا پذیری اور سمجھن قبول کرنے کی صلاحیت کا اندازہ ہو جاتا ہے۔"

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

لوگ بھی اچھے معمول ثابت ہوتے ہیں۔

”لیکن جن لوگوں میں خبیث یا چھان بن کرنے کا مادہ زیادہ ہوتا ہے جو کچھ کرنے سے پہلے کیا۔ کیوں یا کیا ہو رہا ہے، کیوں ہو رہا ہے اور کیسے ہو رہا ہے کے عادی ہوتے ہیں وہ اچھے معمول نہیں بن سکتے، اسی طرح بے چین فرماج مضطرب طبیعت اور باتیں پر گھیرا جانے والے اذاد بھی اچھے معمول ثابت نہیں ہوتے۔“

”آج کے لپکر کے دوران آپ کو ہپناٹائز کرنے میں، ایک وقت میں دو دو ادیوں کو ہدا یتیں دی جائیں گی۔ تاکہ آپ کسی تجربہ کا رہنمایش کی موجودگی میں دوسرا پر تجربہ کر کے دیکھیں۔ وہ آپ کی تکنیک کے متعلق مختلف اشائے دیتا ہے اور جہاں کہیں آپ غلطی کریں آپ کو صحیح طریقہ کا رتبلاں۔“

”لیکن یہاں۔ یہ تمام فرائض۔ ظاہر ہے کہ مجھے ہی کو انعام دینا ہوں گے۔“

لوگ مسکرا دیئے۔ ڈاگرٹنے اپنی گھر طریقہ پر نظر ڈالی۔

”وقت کافی ہو گیا ہے۔“ انھوں نے کہا۔

”اس سے آپ میں سے کوئی دادا درفتا کامانہ طور پر تیار ہو جائیں۔ تو میں عملی مظاہرہ بھی کر دوں۔ لیکن اس سے قبل اگر آپ کسی چیز کے متعلق کوئی سوال کرنا چاہیں یا کچھ بھی دریافت کرنا ہو تو بلا تکلف کر سکتے ہیں، لیکن بہتر ہو گا کہ آپ جو بھی سوالات کریں وہ صرف آج کے لپکر سے متعلق ہوں کیونکہ آئندہ لپکر دل میں ابھی مجھے بہت کچھ اور بتلانا ہے۔“

سامنے کی قطار میں بیٹھی ہوئی ایک خوبصورت سی فوجوان لڑکی شرمناہ ہوئی۔ طریقہ ہو گئی لوگوں کی نگاہیں اس پر مرکوز ہو گئیں۔ اس احساس سے اس کا چہرہ بھی

شرم سے سرخ ہو گیا۔

”ڈاکٹر، رٹکی نے ہچکپا تے ہوئے کہا۔“ کیا میناٹائز کرنے اور بھی کچھ طریقے ہیں۔ میرا مطلب ہے کیا؟“

”جی ماں۔ آپ تشریف رکھیں میں آپ کا مقصد سمجھ گیا۔“

رٹکی شرماتے ہوتے فوراً بیٹھ گئی۔

”ہیناٹا مزکرنے کے بہت سے اور طریقے بھی ہیں۔“ ڈاکٹر نے بتایا۔

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

آپ کو میں آئندہ کسی پکھر میں چند درسرے ماہین مثلاً ڈاکٹر سچ کے چند اچھے طریقے بھی بتلا دیں گا۔“ ڈاکٹر نے طلباء کی طرف دیکھا۔ ”اور کوئی سوال؟“

”جی ماں ڈاکٹر۔“ یہ ایک عمر سیدہ شخص کی آذان تھی۔

”یہ اسٹیج ہیناٹسٹ بیک وقت بہت سے افراد کو کس طرح ہیناٹا مزکر دیتے

ہیں۔ اور اتنی جلدی جبکہ وہ کوچ یا کرسی دیغیرہ ستعال نہیں کرتے۔“

ڈاکٹر نہ کم مسکرائے۔

”بہت اچھا سوال ہے۔ ویسے میں آپ کو یہ پہلے بتلا دیں کہ عام طور پر ایسے تمام افراد ہیناٹسٹ کے ہی رضا کار (VOLUNTEER) ہوتے ہیں۔“ ڈاکٹر نے بتایا اور پہلک میں سے جو چند افراد اسٹیج پر جا کر معمول بننے کے لئے تیار ہو جلتے ہیں وہ بیشتر خود نمائی کی خاطر ایسا کرتے ہیں اس لئے وہ ان نازم معمولوں میں شمار کئے جاسکتے ہیں۔ جن پر سہ تجربہ کرتے ہیں۔ ان کے علاوہ جو پہلے سے منتخب شدہ افراد ہوتے ہیں۔ اگر ان کی طرح ہم کو بھی رضا کار ان طور منتخب اور تربیت یافتہ افراد کیکے

دقت مل جائیں۔ تو ہم بھی ان سب کو اک ساتھ ہپناٹا رکھنے نگے۔ لیکن مجمع کو ہپناٹا رکھنے کے طریقے پر ہم آئندہ گفتگو کریں گے۔

”پہلی مرتبہ کسی کو ہپناٹا رکھنے میں عموماً کتنا وقت لگتا ہے؟“
ایک شیرین سی آداز اختری۔ یہ سوال ایک لیڈی ڈاکٹر نے کیا تھا۔ جو سوانی امر من کی ماہر تھی۔

”زیادہ سے زیادہ دس منٹ“ ڈاکٹر نیمیم نے جواب دیا۔

”اویسی دس منٹ اندراز“ نہیں بلکہ گھر تی دیکھ کر کیونکہ جب آپ پہلی مرتبہ کسی کو ہپناٹا رکھنے کی کوشش کریں تو یہ دس منٹ آدمی گھنٹے کے برابر معلوم ہوں گے مگر اگر آپ اس مدت میں کامیاب نہ ہوں تو اپنے تجربہ کو ختم کر دیں۔ وہ دس یہ کوشش اپ اور آپ کے معلم دنوں پر بار بار نہ لے گی۔ آپ کسی اور وقت اپنے تجربے کو دہراتکتی ہیں۔ اور اگر پھر بھی کامیاب نہ ہوں تو سچھی وجہ کہ معمول ان دس فیصد افراد میں سے ہے جو ہپناٹا نہیں ہو سکتے۔“

”ڈاکٹر!“

ایک فریخ کٹ ڈار می داۓ شفعت نے گھر تے ہو کر سوال کیا۔

”کیا عموماً آپ کے معلموں پر پہلے ہلکی پھر او سط ذرجم کی اور پھر گہری نیند کا

غلبلہ ہوتا ہے؟“

”آئندہ پچھر میں آپ کو میں یہ بھی بتاؤں گا کہ کس طرح مریعن کو ہلکی نیند سے

لہری نومیت کی حالت میں پہنچایا جا سکتا ہے؟“ ڈاکٹر نے جواب دیا۔ اور کوئی سوال ہے؟

لیکن جواب میں سب خاموش رہے۔

”اچھا ب آپ میں سے کون صاحب ہیناٹا نہ ہونے کے لئے خود کو بیش کریں گے؟“
لوگ مسکراتے رہے۔ لیکن کسی بنے حامی نہیں بھری۔

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

بے ضرر ہے۔“

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

یہ فہری ماہرِ دنیا ان تھا۔

”میں تیار ہوں“ اسلنے کہا۔ باوجود یہ مراد ہچکا رہا ہے۔ لیکن پھر بھی

سخر بکر کے دیکھوں گا۔“

ڈاکٹر بیساختہ مہن پڑا۔

”میں سمجھتا ہوں“ انہوں نے کہا۔ بہت کم لوگ پہلی مرتبہ بلا جھگ تیار ہوتے
ہیں۔ لیکن آپ مطمئن رہیں۔ یہ سخر بہت دلچسپ ثابت ہو گا۔ ادھر تشریف لائیے
اب اس کوچ پر الام سے لیٹ جائیے۔ ہاں اس طرح پشت کے بل دونوں ہاتھ برابر
پھیلا لیجئے۔ لیں اب ٹھیک ہے۔“

دنیا ساز اٹھیناں کے ساتھ کوچ پر چت لیٹ گیا۔ ڈاکٹر اس کے مانے
کوئی ایک فٹ کے فاصلے پر کھڑے ہو گئے لوگوں کی لگائیں آئیچ پر مرکوز تھیں۔!

”اب انہوں نے اپنے معول کی طرف دیکھتے ہوئے کہا۔

”چھت کی طرف دیکھتے۔ اور اپنے مرکے ذرا بیچھے کوئی نکتہ تلاش کجھے۔

کوئی بھی دھبتہ۔

تلاش کر دیا۔؟

گلٹ۔ اب اپنی آنکھیں اس دھبہ پر مرکوز کر دیجئے۔ اسے گھورتے رہے۔ صرف اس دھبہ کو۔ اور کسی طرف توجہ نہ کیجئے۔ ایک لمبے کوہ بھول جائیے کہ یہاں اور کوئی بھی ہے۔ صرف وہ دھبہ ہے اور اپ لے گھور رہے ہیں۔ یہ لخت۔ اور ملل۔ کرے میں گہر اسکوت طاری ہو چکا تھا۔ لوگوں کی اپنے چین اور منتظر نگاہیں دنران سان پر جمی ہوئی تھیں۔ جو چھت کو گھورتا تھا۔ ہر شخص منتظر تھا کہ دیکھیں ڈاکڑ کا تجربہ کامیاب ہوتا ہے یا نہیں۔ اور پھر اپاںک۔

ڈاکڑ بہت ملائم اور منظم یعنی میں بولنے لگا۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

بالکل ڈھیلا۔ بالکل۔

گہری گہری سانیدن لیجئے۔ خوب گہرنا۔

اپنے پیروں کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اس کو بالکل شل ہو جانے دیجئے۔

بالکل شل، اب یہ بالکل شل ہو گیا۔

بالکل بیجے جان۔

اس دھبے کو گھورتے رہئے۔ لگاتا۔

گھورتے رہے۔

اپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں۔ بوجھل ہو رہی ہیں۔

اپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں۔

آپ انھیں بند کرنا چاہتے ہیں۔ بند کر لجئے۔

اپنے گھٹنے کے سڑھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنے گھٹشوں کے سڑھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ بالکل ڈھیلا۔

آپ کی آنکھیں تھک رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں نم آسودہ گئی ہیں۔

جلد سی یہ تھک جائیں گی۔

یہ تھک گئی ہیں۔

آپ انھیں بند کر لینا چاہتے ہیں۔

آپ اپنی آنکھیں بند کر لینا چاہتے ہیں۔

انھیں بند ہو جانے دیجئے۔ انھیں بند کر لجئے۔

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

مرکوز تھیں۔ اور دھمل چھت کو گھوڑا رہا تھا۔ اس کی پلکیں نہیں جھپک رہی تھیں

ڈاکٹر کی آواز کمرے میں گونج رہی تھی۔

”آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔“

گھری اور سٹھی نیند۔

گھری نیند۔

آپ کا جنم بالکل خل ہو رہا ہے۔

لپٹنے بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

لپٹنے بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

گھری گھری سانسیں لے جئے۔

اپنے سر کو تیکے میں ڈوب جانے دے جئے۔

آپ کا جسم بالکل شل ہو گیا ہے۔

آپ کی پلکیں بوجعل ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

یہ بند ہو جانا چاہتی ہے۔

اپنی آنکھیں بند ہو جانے دے جئے۔

آنکھیں بند کر لے جئے۔

اب اب سلد ہے ہیں۔

ڈاکٹر کی ملامت اور پُرسکون آداز کرے میں گو نجراہی تھی۔ کسی افراد چونک

کر آنکھیں ملنے لگے۔ جیسے وہ یقین کرنا چاہتے ہوں کہ وہ بیدار ہیں۔ اچانک دنلان ساز
کی پلکیں۔ دمربتہ جھپکیں۔ لوگ بے چین ہو کر دیکھنے لگے۔ کیا واقعی وہ سوچا یہ کہ۔

چار منٹ گزر چکے تھے۔ لیکن ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے نہ معلوم کتنا وصہ ہو گیا ہے۔

پھر اچانک دنلان ساز کی پلکیں جلدی جلدی پھر کئے لیگیں۔ اور پھر الیم بند

ہو گئیں۔

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

آدازن سہے تھے۔ ایک پر اسرار سا سکوت طاری تھا۔

ڈاکٹر مسلسل اپنے میٹھے اور ملامت ایجے میں سجن دے رہا تھا۔

”گھری اور گھری نیند“۔

اپ سرہ ہے میں -

نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں -

ڈوب جائیئے - ڈوب جائیئے -

اب آپ کو اپنا بایاں ہاتھ باسکل ہلکا محسوس ہو رہا ہے -
باسکل ہلکا -

اب یہ غبارے کی طرح ہلکا ہو گیا ہے -

اور جلد ہی یہ ہوا میں پرواز کرنا چاہے گا -

یہ باسکل ہلکا ہو گیا ہے -

اب یہ آہستہ آہستہ ہوا میں بلند ہو رہا ہے -

اسے بلند ہونے دیجئے - بلند ہونے دیجئے -

جیسے جیسے یہ بلند ہوتا جائیگا آپ کا بقیہ جسم بھاری ہوتا جائیگا -

اور آپ گھری نیند میں ڈوب جائیں گے -

گھری اور گھری نیند -

لوگ محض طب ہو کر پھلو بدل رہے تھے، انھیں یقین نہ آ رہا تھا کہ واقعی ایسا
ہو گا۔ یہ کیسے ہو ستا تھا -

آپ کا بایاں ہاتھ میلکا اور ہلکا ہوتا جا رہا ہے -

ہلکا - باسکل ہلکا -

گھری گھری سانسیں لیجئے - جسم کو باسکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے -

خود کو باسکل ڈوب جانے دیجئے -

بانکل ہو جانے دیجئے۔

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

آپ کا بایاں ہاتھ ہواں بلند ہر جانا چاہتا ہے۔

آپ کا جسم بھاری اور دزنی ہوتا جا رہا ہے ॥

دنداں ساز کی انگلیاں پھر لکنے لگیں۔

بلکا اور بلکا۔

بانکل غبارے کی طرح۔ بانکل پر کی طرح۔

"اسے بلند ہونے دیجئے۔ اپنا بایاں ہاتھ بلند ہونے دیجئے وہاں"

دنداں ساز کا ہاتھ داقعی اور اٹھنے لگا۔ ایک اربعنچ۔ دو اربعنچ۔

اسے بلند ہونے دیجئے۔

اپنا بایاں ہاتھ بلند ہونے دیجئے۔

آہستہ آہستہ ہاتھ داقعی بلند ہونے لگا۔ لوگوں نے حیرت سے مالن روک لی۔ ہاتھ بلند ہو رہا تھا۔ تھوڑا۔ پھر کہتی تک، یہاں تک کہہنی بلند ہونے لگی۔ اور پھر رفتہ رفتہ پورا ہاتھ ہوا میں اٹھ گیا درادیر بعد کھرا پہاڑا بانکل سیدھا ایک ستون کی طرح بلند کھڑا ہو گیا۔

ڈاکٹر حبِ معمول سمجھن دے رہا تھا۔ اس کی آداز میں ایک سحر تھا۔ کمرے پہنکل سکوت طاری تھا۔

اچانک ماچس جلنے کی آداز ہوئی۔ ایک صاحب اضطراب کے عالم میں سگریٹ جلا رہے تھے۔ سمجھن دیتے ہوئے ڈاکٹر ندیم نے ایک لمحہ کو مرکر دیکھا ان کی آنکھیں

چمک رہی تھیں۔

"اب" انہوں نے آہستے کہا۔

اب آپ محروس کریں گے۔ کہ آپ کا بازار دبو جعل ہو چکا ہے۔

یہ دوبارہ بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

اسے گر جانے دیجئے۔ اسے گرنے دیجئے۔

آہستہ آہستہ۔ اسے گرنے دیجئے۔

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

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

گھری اور میٹھی نیند۔ آپ سورہ ہے ہیں؟"

آہستہ آہستہ دنیاں ساز کا ہاتھ پنجے ہوتا جا رہا تھا۔ یہاں تک کہ پھر کوچ بیر
اک دراز ہو گیا۔ ڈاکٹر کے بیوی پر ٹکری سی مسکراہیت تھی، وہ سب کے وجود سے
بلے نیاز، عرف اپنے معمول کی طرف متوجہ تھا۔

"اب آپ بیدار ہوتے جا رہے ہیں، لیکن آپ ہپنا ٹائز ہو چکے ہیں۔ آئندہ
جب میں آپ کو ہپنا ٹائز کر دل گا تو آپ گھری اور بھی گھری نیند سو جائیں گے۔
ایسندہ جب میں آپ کو ہپنا ٹائز کر دل گا تو آپ فوراً اور آسانی کے ساتھ سفر کے۔
اب میں دس تک گنتی گنوں گا اور آپ بیدار ہو جائیں گے۔

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

ایک۔ دو۔ تین۔

ٹکری۔ اور ٹکری نیند۔

آپ کی نیندہ بکی ہو دے گا ہے۔

چارہ۔ پانچ۔ چھر

اب آپ بیدار ہو گئے ہیں۔

سات۔ آٹھ۔ نو۔

اب آپ بیدار ہو گئے ہیں۔

دوں۔

بیدار ہو جائیے۔

دنان ساز کی پلکیں جسکیں پر کھل گئیں۔ اس نے جوان کے ساتھ ادھر اور ذر کجا پھر انگلیوں سے آنکھیں ملیں اور بیٹھ کر کمرے میں بیٹھے ہوتے طلباء کو دیکھنے لگا۔

”آپ کو کیا محسوس ہوا؟“ ڈاکٹر نے دریافت کیا۔

”آپ جو کچھ بھی کہتے ہے۔ میں سن رہا تھا۔ میں سویا ہمیں تھا۔ لیکن ایک عجیب قسم کی تکان فزودہ محروس کر رہا تھا۔ جیسے گہری غزوہ دگی کے عالم میں ہوں۔ میں نے اپنا ہاتھ بھی بلند ہوتے ہوتے محروس کیا تھا۔ لیکن نہ جانے کیوں؟ اسے روکنے کی خواہش ہمیں ہوئی۔ یہ سب کچھ بہت پراسرار سامع ملیں ہوتا تھا۔ میری آنکھوں میں ایک عجیب سی جیسی محروس ہو رہی تھی۔ شاید اسی لئے میں نے انھیں بند کر لیا تھا۔“

”ڈاکٹر نیم مسکرائے۔“

”ہلکی نومیت (MILD TRANCE) کی حالت آپ پہنچا سس کی صرف ہلکی نیند ٹالدی ہوئی تھی۔ آئندہ ستر بے میں آپ کو گہری نیند آئے گی۔ اچھا حضرات۔ کوئی صاحب اپنی خدمت پیش کریں گے؟“

دنان ساز کوچ سے اٹھ کر اپنی کرسی پر جا کر بیٹھ گیا
ایک لمحہ تک سب خاموش رہے۔ پھر ایک آواز ابھری۔

”میرے خیال میں خد بھی آزمالوں تو بہتر ہے۔“

یہ دہی نوجوان ڈاکٹر تھا۔ جس کے چہرے پر خوبصورت سی فریخ کٹ ڈار می تھی۔ ایسا معلم ہو رہا تھا جیسے اسے کوئی خاص خواہش نہ ہو، بلکہ وہ صرف اسی بات کی آزمائش کرنا چاہتا ہو کہ آیا ڈاکٹر نیدم اس کو بھی ہمیناٹا نہ کر سکیں گے یا نہیں۔ ڈاکٹرنے دوبارہ دہی عمل دہرا دیا۔ اس شخص کو بھی کوچ پر دراز کر دیا گیا۔ اسے بھی چھت پہ کسی دھنیتے کو گھورنے کی ہدایت کی گئی۔ پھر ڈاکٹر نیدم تے اپنی ذمکش اور ملامٹم آٹا زمیں سمجھن دنیا شروع کیا۔ ان کی آداز گنجائی کی منٹ تک کچھ بھی نہ ہوا۔ نوجوان ڈاکٹر کی آنکھیں کھلی رہیں اور وہ مسلسل چھت کو گھورتا رہا۔ ذرا دیر بعد اس کی آنکھوں سے پان بہنے لگا۔ اس کی پیشان عرق آؤ دہونے لگی۔ ڈاکٹر نیدم حبیب معمول سمجھن دیتے رہے۔ ایک مرتبہ انھوں نے اپنی کلانی کی گھری پر نظر ڈالی۔ لوگ کچھ مضطرب نظر رہے ہیں۔ ان کے دل میں یہ شبہ پیدا ہو یہا تھا کہ اس مرتبہ ڈاکٹر نیدم کو شاید یہی کامیابی ہو سکے۔ بعض دلوں میں یہ خیال پیدا ہوا تھا کہ یہ سب کچھ ڈاکٹر کا ڈھونگ ہے۔

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

کرہ حیرت و استجواب کی گہری سالنوں سے گونج اٹھا۔

پا تھد رفتہ رفتہ بلند ہوتا جا رہا تھا۔ اور بلند۔ یہاں تک کہ وہ بالکل سیدھا بلند ہو گیا۔ بالکل کسی ستون کی طرح۔ عین اسکی لمحے نوجوان شخص زدر سے کھلکھلا کر ہنس پڑا۔ اس نے اپنا بایاں ہاتھ پیٹ پر رکھ کر دائیں سے پکڑ لیا۔ جیسے ڈر رہا ہو۔ کہ کہیں پھر وہ بلند ہونا نہ شروع ہو جائے۔

”میں محسوس کر رہا تھا کہ یہ بلند ہو رہا ہے۔ لیکن میں اسے روک نہیں سکتا تھا۔“

ڈاکٹر نیم برس تو رسخیدہ اور خاموش تھے۔ جیسے انہوں نے کچھ سنا نہ ہو۔

انہوں نے حسبِ معمول دنی تک گنتی گنتی کے عمل کو دہر کر نوجوان کو بیدار ہو جانے کی ہدایت کی۔

”اب آپ بیدار ہو چکے ہیں ॥ انہوں نے سمجھن ختم کرنے ہوئے کہا۔

لیکن بظاہر وہ نوجوان پہلے ہی بیدار ہو چکا تھا۔ لوگ انتہا مجتہد اور

بے چینی کے عالم میں گھوڑ رہے تھے۔

”دچپ۔ اور بہت دچپ ॥“ ڈاکٹر نیم مکراتے ہوئے طلباء کی طرف

مرے۔ ایک طویل مدت سے مجھے ایسے سمجھیٹ (معمول) سے واسطہ نہیں پڑا تھا۔

لیکن یہ شخص ॥“ انہوں نے اس نوجوان کی طرف اشارہ کیا۔ جو ایک کوچ پر بیٹھا ہوا

مکرا رہا تھا۔ ان لوگوں کی ایک بہترین مثال ہے جو پہنچاٹ ہونے کے خوف اور

شبہ میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ایسے افراد خود کو کسی دوسرے کے اختیار میں دینا پسند نہیں

کرتے۔ یہ اس خوف میں مبتلا ہوتے ہیں کہ اگر وہ کسی کے اختیار میں چلے گئے۔ تو زبان

کیا ہو گکا۔ ان کا ذہن ہسپاٹاٹ ہو جانے کے خوف سے پریشان ہوتا ہے۔ اور

وہ قسم کے خوف کا قدرتی رد عمل اکثر یے ساختہ چیزیں کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔
اب آپ کیا محسوس کردے ہے ہیں۔؟“

”ادہ بالکل صحیح۔ قطعی نارمل“ نوجوان نے کھڑے ہوتے ہوئے کہا۔
”میری آنکھوں میں شدید جلن ہونے لگی تھی۔ لیکن میری خیال میں مجھ پر زیند
طاری نہیں ہوئی۔ ایک قسم کی غندگی ضرور محسوس ہونے لگی تھی۔ تب میں
نے کسی کو تمثیلانہ طور پر ہستے ہوئے سنا۔ اس سے مجھے عجیب سی الحممن ہوئی۔
پھر مجھ پر واقعی غندگی طاری ہو گئی۔“

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

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

”آپ نے دیکھا۔“ ڈاکٹرنیم نے کہا۔ یہ واہہہ صرف آپ کے ذہنی خوب
کا نتیجہ تھا۔ یہ خوف کہ کہیں آپ دوسرا یہ کی مرشی کے تابع نہ ہو جائیں۔ اسی
لئے معمولی کوہہ اطمینان دلانا بہت ضروری ہوتا ہے کہ کوئی غیر فطری بات
نہیں ہوگی۔ وہ بے وقوف نہیں بنانے جارہے ہیں۔ ان کے ذہن سے
ہپنامائیز ہونے کا خوف نکال دیا جانا بہت ضروری ہے۔“
نوجوان اپنی کرسی پر آگزی بیٹھ گیا۔ ڈاکٹرنیم نے جیب سے رُمال
نکال کر چہرہ صاف کیا۔

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

آٹھ بجے ہم پھر ملیں گے۔

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

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

ڈاکٹر سکرا دیے۔

”جی ہاں اکثر۔“ ڈاکٹر نے جواب دیا۔ ”کیونکہ بیشتر لوگوں کو ابتداء میں ہپنائیں کچھ عجیب سی پراسرار ہیز معلوم نہیں تھے۔ وہ اپنے علم و واقفیت کے باوجود جو ہپنائیٹ کو ایک قسم کا جادوگر تصور کرتے ہیں۔ چونکہ میرے طلباء میں بہت سے افراد اپنی قابلیت کے لحاظ سے اتنے بڑے ہوتے ہیں کہ وہ ایک ”بچے“ کے زیر اثر انہا پسند نہیں کرتے۔ مجھ سے ہپنائیٹ ہونے میں ان کی آنا کو بھیں پہنچتی ہے۔ ان کا ہی ردیہ ہے ہر ہپنائیٹ کے لئے دشواری کا باعث ہوتا ہے۔ اسی لئے میں صرف ان لوگوں کو ہپنائیٹ کرنے کا پسند کرتا ہوں۔ جو رضا کارا نہ طور پر خوب پیش کرنے کے لئے تیار ہوں：“

”لیکن“ انہوں نے آہستہ سے ہنس کر کہا۔

”آنندہ ملاقات میں جب میں ان کے سامنے گھری نومیت کی نیند کا مظاہرہ کروں گا۔ تو ممکن ہے ان کو اتنا تعجب نہ ہو۔“

دو سکردن

کمرہ حسبِ معمول طلباء سے بھرا ہوا تھا۔

دو دو چار چار کے گرد پیس میں کھڑے ہئے لوگ باتیں کر رہے تھے۔ بیشتر دہی تھے جو گذشتہ لکھر دل میں موجود تھے البتہ در لڑکیاں نہیں تھیں۔ ان میں ایک جو لپنے بیاس کے لحاظ سے کر سکھنے نظر آرہی تھی بہت خوبصورت تھی۔ اس کے سہرے بال پنکھے کی ہول سے بکھر رہے تھے! اور برابر میں کھڑے ہئے لوگوں کی نظر میں چکے چکے اس کی دلکشی سے نطف انداز ہو رہی تھیں۔

در دوازہ کھلا اور ڈاکٹر نیزم کمرے میں داخل ہوئے۔

طلباء جلدی جلدی اپنی کرسیوں پر بیٹھ گئے۔ ڈاکٹر نے مسکرا کر سب کو دیکھا اور میز کے کونے پر بیٹھ گئے۔

”مجھے یہ دیکھ کر بڑی خوشی محسوس ہو رہی ہے کہ آج کلاس کا ماحول بہت خوشگوار ہے، شاید اپ لوگوں نے ہینا ڈرم کے انزلیشوں کو ذہن سے نکال دیا ہے۔“

لوگ ہنس پڑے۔

”یہ بہت اچھا ہے۔ اس طرح مجھے سمجھانے اور اپنے سمجھنے میں زیادہ آسان ہو گی۔ کیونکہ میرا موصوع ایسا ہے، جسے سمجھنے کے لئے یہاں تک تعاون کی ہزروں ہے۔“ وہ ایک منٹ کے لئے رُکے جیب سے نوٹ بک نکال کر دیکھنے لگے۔

لوگوں نے بھی اپنی کاپیاں اور قلم سنجال لے لے۔
”گز شستہ ملاقات میں ہم ہینا سس کی نیند کے مختلف مدارج کا ذکر ہے تھے۔ میں نے بتلایا تھا کہ اسکے آئین مدارج ہوتے ہیں۔

۱۔ ہلکی نیند۔

۲۔ اوسط نیند۔

۳۔ اور گہری نیند۔

”آج میں یہ بتلاؤں گا کہ اس نیند کو اور گہرائی کیجا سکتا ہے۔“
وہ اپنی عیگر سے ٹھٹکر لیک بورڈ کے سامنے پہنچ چاک اٹھا کر انہوں نے لکھنا شروع کیا۔

ہلکی نیند ۳۵ فیصدی

اوسمی نیند ۳۰ فیصدی

گہری نیند ۲۰ فیصدی

”میں نے یہ بھی بتلایا تھا کہ ابتداء میں اوسمی کے لحاظ سے کامیابی حاصل کرنا آپ کے لئے ممکن نہیں ہو گا۔ لیکن جیسے جیسے آپ کو مشق ہوئی جائے گی۔ مہارت بڑھتی رہے گی۔ اسی کے ساتھ ساتھ ناکام تجربوں کی تعداد کم ہوئی رہے گی۔ یعنی آپ زیادہ سے زیادہ کامیابی حاصل کرنے میں گے۔ آپ کے بیشتر محوال ہینا سس کی ہلکی نیند کی حالت میں ہے آسانی طے جائیں گے۔ آپ پہلے سے زیادہ افراد پر اوسمی درجہ کی نیند طاری کر سکیں گے۔ ساتھ ہی وہ افراد نے پہلے آپ اوسط درجہ کی نیند طاری کر لیتے تھے اب ان پر گہری نیند کی حالت

طاری کر سکیں گے؟

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

”لیک ہی موقع پر کسی معمول کو ہپناٹائز کرنے کے عمل کو (FRCTIO-N) یعنی کئی جزوں میں تقسیم کر دینا پہتے ہیں۔“

اگر آپ کسی کتاب میں یہ پڑھیں کہ مریض کو گھری نیند میں (FRCTIO-N) کر دیا گیا، تو اس کا مقصد ہو گا کہ اسے ہپناٹائز کر کے بیدار کیا گیا۔ پھر ہپناٹائز کیا گیا اور پھر بیدار کیا گیا، یہ عمل میں منٹ کے اندر کئی بار اسی طرح دھرا یا گیا۔ یہاں تک کہ مریض پر گھری نومیت (DEEP TRANCE) طاری ہو گئی۔

نومیت کی نیند کو گھر اکنے میں براہ راست سمجھنے یا الفا (DIRECT SUGGESTION) کا بھی بہت تعلق ہوتا ہے۔ جب آپ کا معمول ہپناٹائز ہو جاتا ہے تو آپ اسے دوبارہ سمجھن دیتے ہیں کہ اس کی نیند گھری اور گھری ہو رہی ہے۔ اور اسی ساتھ ساتھ آپ الفا بعد از نوم یا پوسٹ ہپناٹ (POST HYPNOTIC SUGGESTION) سے بھی کام لیتے ہیں۔

”جی فرمائیے آپ کچھ پوچھنا چاہتے ہیں؟“ ڈاکٹرنے اچانک رک کر ایک صاحب کی طرف دیکھا، جو کھڑے ہوتے تھے۔

”جی ہاں۔ ڈاکٹر۔ یہ پوسٹ ہپناٹ سمجھنے یا الفا بعد از نوم کیا ہے؟“

ڈاکٹر مسکرائے۔

”الہت کا بعد ازاں نوم“

ڈاکٹر نے کہا۔

”ہیناٹا ترکرنے کے دوران میں اپنے معقول کو کچھ بہادیں یا سمجھن دیتا ہے۔ اس کو نہ کہتے ہیں۔ لیکن گہری نومیت کے عالم میں ہیناٹ کچھ اپنے سمجھن بھی دیتے ہیں۔ جن کا اثر معقول پر بیداری کے بعد بھی قائم رہتا ہے۔ مثلاً میں آپ سے گہری نومیت کے عالم میں یہ کہوں (یا سمجھن دوں) کہ آپ بیدار ہونے کے بعد یہاں سے سیدھے گھر جائیں گے، اور ہاں بیٹھ کر آج کا لکھر اپنی نوٹ بک میں تحریر کریں گے۔ تو آپ بیداری کے بعد میرے اس سمجھن پر ضرور عمل کریں گے۔ یا میں آپ سے یہ کہوں کہ آپ بیدار ہونے کے بعد سگریٹ برگزہ پسیں گے تو آپ اس پر یقیناً عمل کریں گے لیکن ایسا کرتے وقت آپ کوہ احساس نہ ہو گا کہ آپ یہ کام میرے سمجھن سے متاثر ہو کر کر رہے ہیں، بلکہ آپ اس کو اپنا ذاتی فعل تصور کریں گے یہ بھیں گے کہ آپ ایسا اپنی ذاتی مرضی سے کر رہے ہیں۔ اس حقیقت کو القاب بعد ازاں نوم یا پوسٹ مینڈک سمجھن کہتے ہیں۔ یعنی بیداری کے بعد بھی ہیناٹس کے زیر اثر رہنا غالباً آپ پر اس احطلاح کے معنی واضح ہو گئے ہوں گے؟“

”بھی باں۔ بخوبی۔“

ڈاکٹر اطہان کے ساتھ مسکرائے۔

”باں۔ تو میں یہ بتلار باتھا کہ پیناٹم از مرجانے کے بعد آپ معول کواد گھری میند سلانے کے لئے پوسٹ پیناٹک سمجھن یا انفار بعد از نوم سے بھی کام لیتے ہیں۔ لعینی ایسا سمجھن دیتے ہیں جس کا اثر اس پر بیداری کے بعد بھی رہتا ہے آپ معول سے نیند کے دران یہ کہتے ہیں۔“

”دوبارہ جب آپ کو پیناٹم از کیا جائیگا تو آپ اور گھری میند سوجائیں گے۔ پوسٹ پیناٹک سمجھن کا اثر بہت دیر پایا ہوتا ہے۔ اور اس سے آپ بہت سے مفید کام لے سکتے ہیں۔ کس طرح اور کس حد تک اس کا عملی مظاہرہ میں بعد میں کرو گا۔“

”پیناٹس کی میند گھری کرنیکا ایک رطیقہ یہ ہے کہ مریض سے نومیت یا پیناٹزم کی میند کی حالت میں کچھ عمل کرنے کو کہا جاتے۔ مثلاً۔“
ڈاکٹرنے ڈالس پر کھڑے ہو کر طلباء کی طرف رُخ کرتے ہوئے کہا۔
”آپ کہیں کر۔“

میں چاہتا ہوں کہ آپ اپنے دلہنے باز دپہ توجہ کریں۔

آپ صرف اپنے دلہنے باز دکا دھیاں کر رہے ہیں۔

لہ۔ پوسٹ پیناٹک سمجھن کا بیان تفصیل سے اس سے پہلی کتاب ”پیناٹزم میں کیا جا چکا ہے۔ ناشر۔

آپ محسوس کر رہے ہیں کہ آپ کا داہنباز دلہکا ہوتا جا رہا ہے۔
دلہکا ہوتا جا رہا ہے۔ آپ کا داہنباز دلہکا ہوتا جا رہا ہے۔
اب یہ اتنا لمبکا ہو گیا ہے کہ ہوا میں پرواز کر رہا ہے۔
جیسے جیسے یہ پرواز کر رہا ہے۔ آپ کی نیند گھری ہوتی جا رہی ہے۔
آپ کی نیند گھری۔ اور گھری ہوتی جا رہی ہے۔
اب آپ کا بازو پھر ورنی ہو رہا ہے۔
آپ کا داہنباز دلہکا ہوتا جا رہا ہے۔
جیسے جیسے یہ بھاری ہو رہا ہے۔ نچے اُترتا جا رہا ہے۔
آپ بھی تکان محسوس کر رہے ہیں۔
جیسے جیسے آپ کا بازو بھاری ہو رہا ہے
آپ تکان محسوس کر رہے ہیں۔
آپ بہت تھک گئے ہیں۔ آپ تھک چکے ہیں۔
آپ کی نیند اور گھری ہو گئی ہے۔
آپ گھری۔ اور گھری نیند سور ہے ہیں۔
ڈاکٹر نیم کی دلکش سحر انکیز آداز کچھ اس انداز میں گونج رہی تھی۔
کہ کئی ایک لوگ انھیں ملنے پر مجبور ہو گئے جیسے انھیں نیند اُرپی ہے۔
اس عمل کے کئی مختلف طریقے ہیں۔ مثلاً مرضیں کو گھری گھری نہیں
لینے کے سجن دننا۔

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

آپ کی نیند بھی گہری ہوئی جائے گی ۔

یا پھر اس طرح سمجھن دیجئے ۔

تعورت کیجئے کہ آپ کسی زینے سے بچے اُتر ہے میں ۔

آپ زینے سے بچے اُتر رہے میں ۔

جیسے جیسے آپ بچے اترنے جاتے ہیں آپ کی نیند گہری ہوئی جا رہی ہے ۔

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

”اسی طرح اور بھی بہت سے طریقے ہیں ۔ جن کے ذریعہ نیند کو گہرا کیا

جائسکتا ہے ۔ لیکن بہت سے اسباب ایسے بھی ہیں جو مریض پر نیند طارکی ہونے کی راہ میں رکاوٹ بن جاتے ہیں یا ملکی نیند کو گہرا کرنے میں ہائج ہوتے ہیں ۔

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

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

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

جانے کا خوف یا غلامی کا خوف ۔ عہد طفولیت سے ہی ہم ہر چیز پر قابو

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

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

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

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

بیں رہا تو ایک قسم کی ندرامت محسوس کرتے ہیں جیسے یہ غیر اختیاری ہماری

کمزوری ہو ۔

” اسی طرح کچھ مریضن یہ محسوس کرتے ہیں کہ ہیناٹا نر ہر بانے کے بعد چونکہ انھیں خود پر اختیار نہیں رہتا۔ اس لئے تنہ جانے کیا ہے ۔ یہ شرم آمیز کمزوری ہے ۔ خود پر سے اختیار کھو دینے کا خوف، ان کے ہیناٹا نر ہرنے میں مانع رہتا ہے ۔ یہ ایک قسم کی مراحمت ہے، بعض افراد یہ سوچتے ہیں کہ ہیناٹا نر ہو کر وہ خود پر اختیار کھو بیٹھیں گے ۔ اگر اس بارے میں ان کی ذہنی پریشانی شدید قسم کی ہو تو آپ انھیں بھی ہیناٹا نر نہ کر سکیں گے لیکن اگر ہر پریشانی تعلقی قسم کی ہو تو آپ ان پر بلکہ قسم کی نیند طور کی رکھتے ہیں، اس سے زیادہ نہیں، جتنا زیادہ آپ ان کی اس ذہنی پریشان کو کم کر سکیں گے ۔ اتنی بھی زیادہ بگوئی نیند ان پر طاری ہو سکے گی ۔ آپ ان کی ذہنی پریشان کو واشروں ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔

C A T I O . ۷۵ کے ذریعہ کم کر سکتے ہیں ۔

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

وہ جواب دیگا ۔

” جی پریشان تو نہیں ۔ مجھے ذرا ہنسنی آنے لگی تھی ۔ جیسے یہ سب کچھ ایک دلچسپ مذاق ہو، لیکن ویسے میں آپ کی آواز برابر سن رہا تھا ۔ ایک دلچسپ مذہب کے کنائے بیٹھ گئے ۔

” وہ یہ ضرور کہے گا کہ ” میں آپ کی آواز مسلسل سن رہا تھا ۔ دراصل طبع معمول یہ بادر کرنا چاہتا ہے کہ اسے خود پر پورا قابو تھا ۔ ایک لمبے

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

”جی ہاں آپ میری آواز ضرور سُر رہے ہوں گے، کیونکہ ہیناٹا نہ ہونے کے بعد بھی لوگ بیہوش نہیں برتے ہیں یا“
اس کے بعد معمول سے دریافت کریں۔

”کیا آپ کو نیندا نہ کیتی تھی؟ کیا آپ کو میری مر جلدگی کا احساس باقی نہیں رہا تھا؟“

وہ غالباً جواب دے گا۔

”جی نہیں تو۔ میں آپ کی آواز صاف سن رہا تھا۔ ایک مرتبہ مجھے یہ احساس بیعاً جیسے میں سونے والا ہوں لیکن پھر جیسے کسی چیز نے مجھے روک دیا اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ یقیناً گھر نیند کے آغوش میں چلا جاتا، لیکن اس کی ذہنی پریشانی اور ہیناٹا نہ ہو جانے کا خف راہ میں حائل بر گیا۔ اس لئے آپ کا فرض ہے کہ معمول کے ذہن سے یہ نرف در کرنے کے نتے آپ اس سے کہیں۔

”کیا میں آپ کی مدد کر سکتا ہوں؟ اگر کوئی پریشان آپ کو لاحق ہے تو مجھ پر ظاہر کر دے بچے۔ میں اسے دور کرنے کو شریش کر دیں گا۔ جب تک ہم ایک دبرے کے درست نہیں بن جاتے کامیابی نہ ہوگی۔ آپ جتنا مطمئن ہوں گے اتنی ہی گھر نیند کئے گی اور اسی قدر آسانی کے ساتھ آپ کی تکلیف دور کر سکوں گا۔“

تب شاید وہ آپ سے کہے۔

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

غرض یہ کہ اس قسم کے مختلف اسباب بتلا کر دہ تاویل کر سکتا ہے۔ اس وقت آپ کا فرض یہ ہے لہاسے حقیقی سبب بتلا کر یہ سمجھائیں کر دہ کس وجہ سے گھری نیند کی حالت میں جانے سے معدود رہ جاتی ہے پھر ہمیں اس کو مطمئن کرنے کے لئے تکے کو نیچا کر دیجئے یا اسے کروٹ کے بل ٹھاد بخے۔ س طرح وہ مطمئن ہو جائیگا اور آپ پر زیادہ اعتماد کرنے لگے گا۔ آپ اسے زید مطمئن کرنے لئے دریافت کر سکتے ہیں۔

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

”آپ کا بار بار نیند، گھری نیند، دہرانا مجھے گراہلا یہے۔“

اس صورت میں آپ فوراً جواب دیں گے۔

”بہتر ہے۔ آئندہ میں اس لفظ کو نہیں دہراوں گا۔“
اس طرح معقول کو یقین ہو جائیگا کہ اس پر جبر نہیں کیا جا رہا ہے۔
ممکن ہے کوئی معقول بہ کے۔

”آپ کا مسلسل میرے سرہانے کھڑے رہنا مجھے بارگزرتا ہے یکونکہ بہ بھی میری انکھ اکشی ہے آپ ہمیں مجھے نظر آتے ہیں۔“

”اس صورت میں آپ کوپ بھئے کہ آئندہ مرتبہ پھر اور دور بہٹ کر

یا ایک طرف ہو کر کھڑے ہوں تاکہ اسے آزادی کا حاس ہو۔ یہ بہت ضروری ہے کہ ملین خود کو بالکل آزاد محسوس کرے کسی بھی قسم کے جبر کا احساس قطعی نہ ہو، ورنہ وہ پیشامانہ ہونے میں مراجحت کر لے گا۔

ڈاکٹر نبیم نے اپنی نوٹ بک کا سفحہ اللہتے ہوئے کلاس کو مخاطب کیا۔
”نوبت کی نیند کو گھرا کرنے کا بزرگ طریقہ“ ڈاکٹر نے بورڈ پر لکھتے ہوئے لکھا۔

تاشر

”یا پروجکشن ہے۔ نفیات میں پروجکشن کا مفہوم اپنے خیالات کا عکسر دوسرا میں دیکھنے ہے۔ آپ اپنے معمول سے کہتے ہیں۔“

”تصور کجھے کر آب کسی کاریڈر یا غلام گردش میں کھڑے ہیں۔“
آپ کچھ عجیب سے محسوس کر رہے تھے۔

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

جیسے جیسے آپ بڑھتے جائے ہیں آپ پرانی بیت کا عجیب سما احساس طاری ہوتا جا رہا ہے۔

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

آپ دروازے کے پاس پہنچ گئے ہیں اسے کھو لئے ہیں۔ اور اندر اس
ہر جانے ہیں۔

آپ ایک اجنبی ہیں اور پہلی بار اس کمرے میں داخل ہوتے ہیں کمرے
میں ایک داکٹر اپنے مرضی کے ساتھ بیٹھا ہوا ہے۔
مرضی نے نیلے رنگ کا ایک سوت پہن رکھا ہے۔

داکٹر اور مرضی کو غرہ سے دیکھئے تکھے پچھے غیر معمولی بحیرت انگریز چیز نظر آ رہی ہے۔
مرضی کا ہاتھ خود بخود آہستہ آہستہ ہڑا میں اٹھ رہا ہے۔

جیسے جیسے مرضی کا ہاتھ بلند ہوتا جاتا ہے، اس پر گہری نیند طاری
بیول جا رہی ہے۔

” وہ سوہنے پسے اب وہ سوہنے پسے۔ نیند۔ اور گہری نیند۔ اس پر گہری
نیند طاری کی بیول جا رہی ہے۔
وہ سو گیا ہے۔

” اس طرح مرضی کے ذہن میں یہ فرضی تصور پیدا کر کے وہ کسی اور شخص
پر ہپا سس کی گہری نیند طاری ہونے ہوئے دیکھ رہا ہے۔ آپ اسے یہ محسوس
کرتے ہیں کہ وہ خود نہیں ہے، تب وہ واقعی یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ وہ سب
بکھرا س کے ساتھ نہیں بلکہ کسی اور کے ساتھ ہو رہا ہے۔ اس لئے وہ کسی قسم کی مزالت
نہیں کرتا۔

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

جا پئے۔ کیونکہ اس میں دُنیٰ انتشار کا خطرہ ہوتا ہے۔“

ڈاکٹر میز سے اٹھ کر کھڑے ہو گئے۔

”اب آپ ہپناٹزم کی نیزد کر گیا رکرنے کا طریقہ جان چکے ہیں۔“

اب میں آپ کو یہ تبلاؤں گا کہ ہپناٹزم درحقیقت کی چیز ہے۔

ہپناٹزم کیا ہے؟

ہپناٹزم کی پریکش شروع کرنے سے قبل چند یا تین اس کے بارے میں جاننا ضروری ہے۔ آپکو انھیں جاننے کی جستجو ہو گی۔ بظاہر سب کچھ پراسرار چیز نظر آتی ہے کوئی ناقابل فہم چیز۔ جب تک آپ خود اس بارے میں پوری طرح باقلم نہ ہوں گے۔ آپ میں وہ اعتماد نہیں پیدا ہو سکتا جو اپنے معقول کو متاثر کرنے کے لئے لازم ہے۔“

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

”لیکن آپ نے کسی بھی مانہنپاٹھ میں کمزوری یا پریشانی نہ دیکھی ہوگی۔“
وہ اپنی کامیابی کے متعلق بالکل فکر مند نہیں ہوتے۔ کیونکہ انھیں یقین ہوتا ہے کہ
وہ ”ماہر فن“ ہیں۔ اپنے فن کے ایکسرٹ میں۔ اور یہ یقین بہت بہت اہمیت
رکھتا ہے۔ ان میں یہ یقین و اعتماد بہت سالے لوگوں کو ہنپاٹاڑ کرنے کے بعد
پیدا ہوتا ہے۔ انھیں مکمل یقین ہوتا ہے کہ انھیں اپنے عمل میں کامیابی حاصل
ہو گی۔ اسی طرح اگر آپ بھی اسی ولسوں کے ساتھ۔ اس یقین کے بھروسے پر
کوشش کریں گے کہ کامیابی حاصل ہو گی۔ تو آپ بشیرزاد وفات کامیاب رہیں گے۔“

”اُنکی بات ہمیشہ یاد رکھئے کہ ہنپاٹم ہو یا کوئی بھی فن جب تک دل میں
کامیابی کی سچی امنگ نہ ہو گی، تب تک جلد جہاد کوشش میں وہ سرگرمی اور
جو ش نہ پیدا ہو گا کوئی جو کسی کو حصول ہمارت کے قابل نہ تا ہے۔ آخر
کیوں ایک ہی مضمون کے بہت سے طلباء میں چند نمایاں کامیابی حاصل کرنے
میں؟ بیشک ذہانت کا بھی اس میں دخل ہوتا ہے! لیکن صرف ذہانت نہیں،
کسی کام کو مکمل کرنے، کامیابی حاصل کرنے کسی فن میں ہمارت حاصل کرنے
کی سچی امنگ جس دل میں جتنی زیادہ اور تازہ ہو گی، اتنا ہی وہ کامیاب ہو گا۔“
”لیکن اس سلسلے میں بھی کبھی اعتدال سے آگئے نہیں بڑھنا چاہئے۔“

بعض افراد اپنی کوشش کا رد عمل دیکھنے کے لئے بہت یہ چین مرتے ہیں۔
ان کی یہ بے چینی ہی ہر کام میں جلد بازی کی تحریک کرتی ہے اور یہ جلد بازی ان
سے غلطیوں کا ارتکاب کرتی ہے۔ اس لئے آنسازیارہ یہ چین بھی نہ ہونا چاہئے
اپنی امنگ کو آنسا بھی نہ بڑھا لیجئے مگر وہ سے باہر موجا ہے۔“

لوگ ہنس پڑے۔ ڈاکٹر نیدم مسکرا دیتے۔

”آج کے لپکر کام موضوع اتنا خلک نہیں تھا جتنا اب تک آپ نے اندازہ کیا ہو گا۔ میں چند بنیادی حقائق پر روشنی ڈالنے کے بعد اس مقام پر آجائونگا۔ جو دلچسپ بھی ہے اور جسے جاننے کے لئے آپ منتظر بھی ہوں گے تو ہم پہلا طریقہ کیا ہے۔“

”فرانسیسی ماہرین کا قدیم نظر یہ ہے بہت مختلف تھا۔ دراصل سب سے بہلے ان ہی لوگوں نے ہپناٹزم کی تعریف ایک فن کی حیثیت سے پیش کرنے کی کوشش کی۔ فرانس کے نامور ڈاکٹر کا خیال تھا کہ ہپناٹزم اور ہسٹریا دلوں نتابیں شستخت چیزیں بیساکھیاں تھا کہ جب مینا س کی حالت طاری ہوتی ہے تو اس کے ساتھ لازمی طور پر حسماں مرض کی کیفیت بھی طاری چڑھاتی ہے۔“

”لیکن میں ڈاکٹر موصوف کے اس نظر سے متفق نہیں کیونکہ ان کا یہ خیال کہ گھری نومیت طاری ہو جانے والے افراد میں سے بیشتر ہسٹریاں مزاج کے ہوتے ہیں۔ جدید تجربات نے غلط ثابت کر دیا ہے۔ درحقیقت ہسٹریا مزاج والے افراد کو ہپناٹا نہ کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔“

”ایک دوسرے گروہ کا یہ خیال ہے کہ ہپنا سس (ریا نومیت) دراصل قدرتی گھری نیند کی سی ایک کیفیت کا نام ہے۔ یہ نظر یہ اس لئے غلط ثابت ہو گی کہ ماہرین نے تجربے کے بعد معلوم کر لیا ہے کہ نیند کی حالت میں انسانی خون کی کیمیٹری بیمار انسان کے خون سے بالکل مختلف ہوتی ہے۔ خواب کے عالم میں انسن کی رفتار کم اور پیشہ کی رطوبت خفیف ہو جاتی ہے۔ لیکن ہپناٹا نہ“

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

”ہپنارٹم کے ابتدای دور میں ماہرین یہ جانش سے قاصر تھے کہ ہپنارٹم کی مصنوعی نیند کے عالم سے بھی انسان قدرتی نیند کی حالت میں جا سکتا ہے یعنی توصیت طاری ہونے کے بعد پھر قدرتی نیند اس پہ طاری ہو سکتی ہے اور جب اس پہ قدرتی نیند غالب آجائی ہے۔ تب ہی اس میں نفس کی تبدلی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے بعد دہپنارٹم کا القایا سمجھنے قبول نہیں کر سکتا۔ اگر سمجھن کی قبولیت کی غرض سے زیادہ بلند اواز میں اسے سمجھن دیا جائے تو وہ بیسدار ہو جائیگا۔“

”اس کے علاوہ۔“

ڈاکٹر نے مسکرا کر میز کا سہارا لینے ہوئے کہا۔

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

قدرتی نیند اور ہپنارٹم کی غزوہ دیگی میں نمایاں فرق موجود ہے۔“

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

اپنے جسم کو باسکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

باسکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

اسے باسکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنے حیم کو باسکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے تو۔

اب یہ بھاری ہونا جا رہا ہے۔

آپ نکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کا حیم باسکل تھک گیا ہے۔

اسے باسکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

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

”اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ نیند کے عالم سے کسی کو ہینا سس کی نیند

(نومیت) کی حالت میں پہنچایا جا سکتا ہے۔“

لوگ حیرانی کے عالم میں ڈاکٹر کو گھومنے لگے۔ پھر ان کے فتلم

نیند کے ساتھ کا پیول پر چلنے لگے۔

”باسکل اس طرح“ ڈاکٹر نیم نے تھوڑے وقف کے بعد پھر کہنا شروع کیا۔

”آپ کسی فرد کو نومیت یا ہینا سس کی نیند سے گھری قدر تی نیند کی حالت میں بھی منتقل کر سکتے ہیں۔ آپ اسے بعض الیے سمجھن بھی دے سکتے ہیں جس سے وہ

پریشان ہو جائے۔“

انھوں نے کلاس کی طرف دیکھا، لوگ ہمہ تن گوش بننے ان کو گھوڑا رہئے۔

”مثلاً۔ آپ اس کو یہ سمجھن دیں کہ ”اپنے کپڑے آتار ڈالو۔“ تو وہ پریشان برجائے گا۔ یا کشمکش میں پڑ جائیگا۔ اس وجہ سے ممکن ہے۔ غلط سلط حرکتیں کرنے لگے۔ یا اچانک بیدار ہو جائے اور غصتے کا انہصار کرے۔ یا پھر گہری نیندیں ڈوب جائے اور آپ کے سمجھن کو قبول کرنے سے انکار کر دے۔“

”اگر کوئی شخص ہپناٹا ٹرنسکرنس کے دردان سر جانے یا بیدار ہو جائے تو اس کا یہ سبب بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کی کوئی بات اُسے ناگوار گزرا ہے اس کی یہ دونوں حرکتیں اس بات کی مظہر ہوئیں کہ کسی بھی سبب اس نے سمجھن کو نظر انداز کرنے کے لئے مراجحت کا یہ طریقہ اختیار کیا ہے۔ اس صورت میں اسے دوبارہ نئے سرے سے ہپناٹا ٹرنسکرنس کرنا ہو گا۔ اور اس کی ناگواری کا سبب معلوم کر کے اسے دور کرنا ہو گا۔“

”نیند اور ہپناٹس یا نومیت دو مختلف کیفیات ہیں۔“

ڈاکٹر نے اپنے جملہ پر زور دے کر کہا۔

”درحقیقت۔ ہپناٹس کے ذریعے خوابی کا علاج بہ آسانی کیا جاسکتا ہے۔“

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

”لوگ اکثر مجھ سے یہ سوال کرتے ہیں۔

ہپناٹائز ہونے کے بعد کیا احساس ہوتا ہے؟ یا اگر کسی کو ہپناٹائز کرنے کے چھوٹ دیا جائے تو کیا ہو گا؟“

”اس سلسلے میں میرے بہت سے ساتھی ڈاکٹروں نے کبھی استفسار کیا ہے۔

ان سب کے لئے میرا جواب یہ ہے کہ کچھ بھی نہ ہو گا کم از کم مریض کو کسی قسم کا خطرہ لاحق نہ ہو گا۔ وہ صرف بوجاتے گا۔ تکان بہت زیادہ ہوئی تو ممکن ہے آٹھ گھنٹے تک سوتا رہے بصورتِ دیگر وہ دس پندرہ ہفت بعد بیدار ہو جائیگا۔“
لوگ حیرت زدہ ہو کر ڈاکٹر کو دیکھنے لگے۔

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

”یہ سب فرضی کہا یاں ہیں۔ قدیم اور فرسودہ۔ آج کے سائنسی دور میں کہاں ہوں کی گنجائش نہیں۔ صرف حقیقت کی ضرورت بے یہ فرضی افانے کہ ہپناٹائز کرنے ہوئے افراد ہوش میں نہیں آتے۔ یا اگر میں نے ہپناٹائز کیا ہے تو دوسرا بیدار نہیں کر سکتا۔ صرف نادیوں اور افانوں کی باتیں ہیں۔ ہپناٹزم پر یوں تو بیمار کتابیں موجود ہیں لیکن جو ہیں ان میں بیشتر مستند نہیں کہی جا سکتی ہیں۔ بعض میں اب بھی ہپناٹس کو شعبدے بازی کی طرح ایک پراسرار قوت بتلا یا گیا ہے، کم از کم اردو زبان میں ڈاکٹر

جی ایم ناڈ کی کتاب ”ہپناظم“ کے علاوہ اب تک کوئی بھی کتاب اسی تیس جس میں اڑ
مونسرو پر سائنسی نقطہ نظر اور نفیاتی پہلو سے تغایز کی جائزہ لیا گیا ہو۔
اس لئے اردو کی ان غیر مستند کتابوں کو چھوڑ کر دوسری زبانوں میں حتیٰ
بھی مستند کتابیں موجود ہیں ان میں صرف دو مثالیں ایسی ملتی ہیں، جب ہپناظم
کئے ہوئے شخص کو بیدار کرنا دشوار ہو گیا تھا۔ اور یہ دو مثالیں بھی جن افراد
کی ہیں وہ ہسٹریائی مرضیں تھے۔ مجھے کبھی ایسے تجربے کا تفاق نہیں ہوا اور
نہ میری دانست میں کسی ماہر ہپناظم نے ایسی مثال پیش کی ہے ॥

”اس طرح ۔۔۔ ڈاکٹرنے کہا۔۔۔ ہپناظم نہ تو کسی جسمانی مرض کا نام ہے
نہ ہی حیاتیاتی کیمیائی تہذیب کا، اور نہ ہی اسے فندر سے تعبیر کیا جا سکتا ہے۔۔۔
”اینڈریوس الٹر ANDREW SALTER نے ہپنیاس
کی تعریف کرتے ہوئے اسے مشروط رجی حرکات - CONDITIONED
MUSCLES میں مثال دی ہے ॥ REFLEXES

”ڈاکٹر“ ایک صاحب نے فوراً کھڑے ہو کر کہا۔۔۔ یہ مشروط رجی
حرکات کیا ہوئی ہیں ॥

مشروط رجی حرکات

غابباً آپ کو یاد ہو گا، مگذشتہ لچکر میں میں نے ایک سپاہی کا طبقہ
بیان کیا تھا۔۔۔ ڈاکٹرنے کہا ”وہ کس طرح“ ایشن، هکا، کاش من کر فوراً

ہاتھ گرا کر کھڑا ہو گیا تھا۔ یاد ہے نا۔ ۹۔ خوب۔ اس کی اس فوری حرکت کو اکتسابی جسمی حرکت (ACQUIRED REFLEX) کہتے ہیں۔ یہ حرکت ایک نفیاتی املاج ہے۔ نفیات کے طبیعی بخوبی جانتے ہوں گے کہ مشروط رجسی حرکات کا بختر پہ سب سے پہلے ایک روکی ماہر عضویات ڈاکٹر پیلوو (PAULOWE) نے کیا تھا۔ کتنے کے سامنے کھانا رکھا جائے تو اس کے مذہ میں پانی بھرا آتا ہے۔ یہ ایک جوابی فطری حرکت ہے جو خوراک کے ہمیشہ سے پیدا ہوتی ہے۔ ملکن اگر کتنے کو خوراک دینے سے قبل چند بار گھنٹی سجائی جائے اور بار بار اس عمل کو دھرا دیا جائے تو پھر کچھ عرصہ بعد صرف گھنٹی کی آواز پڑتی ہی اس کے مذہ میں پانی بھرا رہتا ہے۔ یہ ایک مشروط رجسی حرکت ہوگی۔ یہ توہرا اس کا نفیاتی مفہوم ہے۔

”اپ آپ اپنے موضوع کے لحاظ سے بھی اس کا مقصد سمجھتے ہیں۔“

ڈاکٹر سالٹر نے مشروط رجسی حرکات سے ہپنا سس کو تشبیہہ دی ہے۔

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

”آپ تھک گئے ہیں۔ آپ کا جسم ڈھیلا پڑ گیا ہے۔ آپ کی پلکیں پوچھل ہو گئی ہیں۔“

تو ان الفاظ کے ساتھ ہی اس پر یندہ کی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ ڈاکٹر سالٹر کے نظر میں کے مطابق ان مخصوص الفاظ کے تلازم یاد اس طے سے جو مخصوص کیفیت طاری ہوتی ہے وہ ہپنا سس ہے ڈاکٹر موصوف کے اس نظر میں سب

سے بڑی خامی یہ تھی کہ یہ مکمل نہیں تھا۔ اس رسمی مشروط حرکات کے نظریت سے ہپنائس کے بہت سے اہم پہلوؤں کی تشریح نہیں ہوتی ہے۔

ذاتی طور پر سیکر خال میں اگر آپ القا کے مظاہر (PHENOMENA) کی تعریف (DEFINITION OF SUGGESTION) کو صحیح نہیں تو ہپنائس (نومیت) کی تعریف آسان ہو جاتی ہے: ”ڈاکٹر نیدم نے اس کے بعد تباہیا۔

سمجھن کیا ہے؟

”یر میں پہلے تلاچکا ہوں۔ کسی شخص کو کچھ کرنے کی تحریک کرنا۔ کسی قسم کا حکم دیکھ نہیں کسی طرح سے برا و راست بہادست کر کے نہیں بلکہ صرف اشاروں اور کہلانوں کے ذریعہ جیسا کہ میں نے پہلے تلایا تھا۔ سمجھن میں شخصیت اور فرد کا ذاتی وقار اور اس کا اعتماد بہت کام کرتا ہے۔ چنانچہ جیس قدر باوقار اور پُرا شرخیت پیناٹٹ کی ہوگی۔ جس قدر لوگوں میں اس کے لئے اور اس کی قابلیت کے لئے اعتماد و احترام ہوگا۔ اسی قدر وہ شخص اپنے معمول کو متاثر کرنے میں کامیاب ہوگا۔ اور اسی قدر آسانی سے وہ دوسروں کو ہپنائیز، کر سکے گا۔“

ڈاکٹر میرز کے کوارے بیٹھ گیا۔

”اب میں آپ کے سامنے بطور مثال ایک ذاتی تجربے کا ذکر کر دیں گا۔ ان دنوں میں ایک ہسپتال میں ڈاکٹر تھا۔ میرا کام آپریشن کے تعلیمیوں کو گلوپور فارم کے ذریعہ بے ہوش کرنا تھا۔ ہسپتال میں ایک آنھے نو برس کا لڑکا داخل کیا گیا۔

کہ میں رٹ کے کوکلور دفارم دول کہ ہادس سرجن اس کے ہاتھ کی ٹہری سنبھال کے۔“
لڑکا زندگی میں پہلے بار اتنے بڑے ہسپتال میں آیا تھا۔ بچہ بہت نہیں
تھا اور ایک بڑے اور تعقیم یافتہ گھرانے کا تربیت یافتہ تھا۔ اس لئے وہ
ماحول کے حوالوں سے گھبرا یا نہیں، بلکہ ہم لوگوں کی ہدایت پر صبر و سکون کے
ساتھ عمل کرتا رہا۔

”لیکن بہر حال اتنے بڑے ہسپتال کے ابتدی ماحول سے متاثر ہوئے بغیر
ذرہ سکا۔ بڑے بڑے مشہور و قابل ڈاکٹروں کے بحوم میں اس کا مرعوب ہوا
یا لکل قدرتی بات تھی۔ اس کے بعد اس نے جس ڈاکٹر کو ایک مخصوص اور
جادیب نظر لیا اس میں اپنے سے قریب دیکھا۔ وہ میں تھا۔“ ڈاکٹر مسکرائے۔ ”ایک
آٹھ سالہ بچے کے لئے میری شخصیت کافی پرکشش تھا۔

”میں نے اس سے کہا۔ میں تمہارے چہرے پر یہ نقاب دال رہا ہوں
یہ ایک باریک سی جالی ہے۔ یہ تمہارا چہرہ ڈھاک لے گی۔ اللہ کے بعد تم المیان
کے ساتھ گھری گھری سانس لینا۔ سمجھو گئے ہنا۔ گھر انہا لکل نہیں۔ تم گھری گھری سانس
لوگے تو اس فوراً بیندا جائے گی۔ اور جب تم سوچاؤ گے تو یہ تمہارے ہاتھ
کو بٹھا دیں گے۔ پھر جب تم بیدار ہو گے تو یہ تمہارا ہاتھ بالکل ٹھیک
ہو جکا ہو رکا۔ تم کو ذرا بھی درد نہ ہو گا۔ اس پانچ منٹ میں سب ٹھیک ہو جائیکا۔“
میرے بالکل قریب ہی کلور دفارم دینے کی ایک بڑی مشین رکھی تھی۔
میں نے اس کا بین دبادیا۔ ماسک لڑکے کے چہرے پر رکھا ہوا تھا۔ میں نے گیس
ایک لیٹر کی حد تک دیا۔ اور اسے کافی سمجھتے ہوئے کہا۔

”اچھا اب تم گہری گہری سانس لو۔ شایاش۔ اب تم کونیند آ جائیں گی۔ گہری سانس لو۔
شایاش، اب تم اطمینان سے سوچاؤ گے۔“

”اور پھر اس کے تنفس سے اندازہ کرنے کے بعد کہ وہ سو گیا ہے۔ میں نے
سرجن کو اشارہ کیا۔ ٹھاک کی ادازائی اور سرجن نے اکٹھا ہوا ہاتھ پھادایا۔ جلدی
جلدی اس پر پلا سٹرپ چڑھایا۔ میرے لئے یہ سب کچھ بخوبی کامیل تھا۔ میں نے آہستہ
سے ماسک لڑکے کے چہرے سے علیحدہ کر دیا۔

اسی لمحے لڑکے نے اپاںک آنکھیں کھوں کر پوچھا۔

”سب طھیک ہو گیا ڈاکٹر؟“؟

میں حیرت زدہ رہ گیا۔ تب اپاںک مجھے شبہ ہوا میں نے فوراً جواب دیا۔

”ہاں بیا۔ اب سب طھیک ہے۔“

لیکن میری سمجھ میں نہ آ سکا کہ وہ فوراً بیدار کیسے ہو گیا۔ میں نے کلوروفارم
کی مشین کی طرف دیکھا اور تب مجھے معلوم ہوا کہ کلوروفارم کو ماسک تک پہنچانے والا
ٹوب اپنی جگہ سے ہٹا ہوا تھا، اور لڑکا اس تمام عرصہ صرف اپنیں سانس
لیتا رہا تھا۔ کلوروفارم اس کی ناک تک پہنچی ہی نہیں تھی۔

”اور دلچسپ بات یہ تھی کہ اس تمام عرصے مجھے ان داقفات کی بالکل خبر
نہیں ہوئی۔ مجھے یقین تھا کہ میں اسے کلوروفارم دے رہا ہوں اسی وجہ
سے مجھے اس کے بے ہوش ہو جانے کا بھی بالکل یقین تھا۔ اسی یقین نے میرے
لہجے میں اتنا اعتماد بیدا کر دیا تھا کہ جب میں نے اس سے کہا کہ ”تم سوچاؤ گے، اور
ماحرل و گرد و پیش نے اس کو اتنا متأثر کر دیا تھا کہ اسے میرے کہنے پر یقین آگیا۔

اور وہ واقعی سرگیا۔ یہ سب کچھ سمجھن کا کر شد تھا۔ اس بچے کو قدرتی نہیں بلکہ ہپنائس یا نومیت کی نیند آگئی تھی۔ لیکن اگر اب میں اسی تجربے کو دیراؤں تو یہ کامیابی نہ ہوگی کیونکہ مجھے معلوم ہو گا کہ میں کلور دفارم نہیں دے رہا ہوں اس لئے میرے لیے اور میری آواز میں وہ اعتماد و لیقین کا تاثر نہ ہو گا۔ جو فرمی طور پر اثر انگیز ثابت ہوا۔ ملیفن اپ کی بے اعتمادی محسوس کرنے گا اور اس پر نیند طاری نہیں ہوگی۔“

”میرے خیال میں اس مثال سے اپ بہ آسانی اندازہ کر سکتے ہیں کہ نومیت کی نیند (HYPNOTIC STATE) کیا ہے۔ یہ الفاکی حالت سے قریب تر ایک گیفت ہے۔“

لیکن القاپنڈری (HYPNOTISER) کا تعلق ذہانت سے نہیں ہوتا۔ ہوشیار ترین اور ذہین ترا فراد بھی القار کے نراثر بہ آسانی آجاتے ہیں۔ برطانیہ کے ناظلے ہاپسٹل (NAUDSLEY HOSPITAL) میں تجربات کے ذریعہ یہ پتا لگایا گیا کہ القاپنڈری اور نومیت کی حالت پیدا ہونے میں قریبی تعلق ہے، باوجودیکہ یہ تجربات پانچ برس سے ہو رہے ہیں۔ لیکن ابھی تک کوئی فیصلہ کرنے تیجھی نہیں اخذ کیا جاسکا ہے البتہ یہ اندازہ ضرور ہو گیا ہے کہ جو شخص جتنی القاپنڈری کی صلاحیت رکھتا ہو گا، اتنی ہی جلد اس پر نومیت طاری ہو جائے گی۔ یعنی جو فرد سمجھن سے جقدرت متأثر ہو گا اسی قدر انسانی سے ہپناٹا نہ ہو سکے گا۔

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

”کہ شخصیت کا اثر میڈیلیکل پروفیشن یا ڈاکٹری کے پیشے میں کتنا ہوتا ہے۔ ایک ہی دوامیں کو ایک معمولی ڈاکٹر دیتا ہے۔ اور کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ لیکن

جب وہ مریض ایک بڑے ڈاکٹر کی شاندار ڈسپنسری میں جاتا ہے ملاقات دشمنے کی بھاری فیس ادا کرتا ہے اور وہاں سے بھی اس کو وہی دادا کی جاتی ہے تو اثر فوراً ہوتا ہے۔ یہ صرف سمجھن اور شفیت کے تاثر کا کرشمہ ہے۔ پہلی جگہ سے مریض بے اعتمادی لے کر جاتا ہے۔ دوسرے جگہ سے یہ یقین و اعتماد کے مزدراً تاثر ہو گا۔ یہی اعتماد اثر دکھاتا ہے۔“

”نومیت کی حالت میں معمول اپنی تمام ترقیات صلاحیت ہپنائیٹ کے حوالے کر دیتا ہے۔ مثلاً اگر آپ کسی معمول سے یہ کہیں کریے فاؤنٹین پن ہے تو وہ اسے لے کر دیکھے گا۔ اور اپنے علم اور گذشتہ تجربے کی بنابری تسلیم کر لیگا۔ کو واقعی یہ فاؤنٹین پن ہے۔ لیکن اگر کسی ہپنائیٹائز کے ہوئے شخص کو یہی فاؤنٹین پن دیکر آپ اس سے یہ کہیں کہ ”یہ ایک گلاب کا پھول ہے“ تو وہ اسے پھول تسلیم کر لیگا اور ممکن ہے سونگھنے بھی لگے۔ باوجود یہ وہ اسے دیکھ سکتا ہے چھو سکتا ہے، اور محسوس کر سکتا ہے اور جانتا ہے کہ وہ پھول نہیں ہے۔“

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

ڈاکٹر نیدم مسکراتے ہوئے کھڑے ہو گئے۔

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

گفتگو کروں گا۔"

لوگوں نے ایک گہری سالنس لی۔ وہ داقعی تھک گئے تھے۔

بہ بہ بہ

تحلیل نفسی

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

"ہپناٹریزم کا موضوع تشنہ رہ جاتے ہیں۔ اگر میں تحلیل نفسی (MDC HO-ANA 75/5) کا ذکر نہ کروں اور اس کے ذکر کے ساتھ ہی ذہن میں فرائید اور فرانز کا نام آتا ہے۔"

"فرائید (FREUD) کے نظریہ کے مطابق تمام ذہنی امراض کی بنیاد خوب (XO) ہوتی ہے۔ ہم کو اس نظریہ پر بحث مقصود نہیں ہر فرائید کے شعر والا شعور کے مسئلہ پر ایک سرسری نظر ڈالنا ہے۔ شعور۔ وہ جو ہمارے ذہن کے رو بر وہ ہو۔ اور لا شعور۔ یہ ایک طرح سے ذہن کا دو بخوبیات ہے جس میں ہماری فراموش کردہ یادیں دفن ہوتی ہیں۔ اس ذہنی خزانے کا پتہ لگانے کے لئے حص فرائید کے رہنی منت ہیں۔ ہم جو کچھ دیکھتے ہیں، یا سنتے ہیں اس کی یاد و احساس کچھ عرصے تک ہمارے جس ذہن میں باقی رہتا ہے اس کو شعور کہتے ہیں۔ لیکن فرائید نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ جن باتوں کو ہم "بھول جاتے ہیں" وہ ذہن سے فراموش نہیں

ہو جاتیں بلکہ ہمارے شعور میں بھپ جاتی ہیں، انہی میں ہماری وہ پوشیدخواہیات بھی شامل ہیں جنہیں ہم کسی سبب سے پورا نہیں کر سکتے۔ یہ خواہشات کبھی مردہ نہیں ہوتی ہیں، لیکن چونکہ انسان تکمیل رہتی ہیں اس لئے لا شعور میں بھٹتی رہتی ہیں ہمارے بیشتر ذہنی امراض انھیں بھٹتی ہوئی لا شعوری خواہشات کا نتیجہ رہتے ہیں۔

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

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

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

”یہ تو ہوئی تحلیلِ نفسی کی وضاحت۔“ ڈاکٹرنے اپنی نوٹ بیک میں دیکھتے ہوئے کہا۔ ”آئیے اب ہم فرائید کے نظر پر نویت پر بھی ایک نظر ڈال لیں۔“

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

قسم کا جنسی رشتہ ہوتا ہے اور فرانز (FERENCZ) کے خیال میں

ہپناظٹ اور اس کے مریضوں کے درمیان بآپ اور بیٹے کا سارشہ ہوتا ہے۔

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

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

”لیکن“ ڈاکٹرنے طلباء کی طرف دیکھتے ہوئے کہا۔ ”اگر ہم ان ماہرین تحلیل نفسی کے اس نظر یہ کو تسلیم بھی کر لیں کہ ہپناظٹ میں فرد فرد کے رشتے کا تاثر محک ہوتا ہے۔ تو بھی سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بے جان جیزوں سے کسی کا رشتہ کیسے قائم ہو سکتا ہے۔ واضح طور پر لوں بھجہ لیجھے۔ ہم جانتے ہیں کہ ہمیں اس س طاری کرنے کے لئے یہ ضروری نہیں کہ کوئی فرد سامنے موجود ہو۔ ہپناظٹ کی عدم موجودگی میں خود اتفاقی مثلاً کسی لیک یہ جان شے کو گھوڑنے سے بھی نو میت طاری ہو جاتی ہے اس لئے اس کا تعلق یقیناً مفترض ذاتی تاثر یا رشتے سے نہیں ہو سکتا۔“

”اس طرح یہ بحث ایک مدت سے چلی آ رہی ہے اور سہیشہ جاری رہے گی۔“

اس لئے میرے خیال میں ہم کو اس میں زیادہ الجھتے کی مزورت نہیں۔ ہیناٹائزم کسی جسمانی رشتہ سے بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ یا پھر وہ نام نہاد مشرد طریقی حرکات اس کو ظاری کر سکتی ہیں۔ جن کا ذکر اور پوچھا چکا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ یہ صرف ایک نفیاٹی کیفیت ہے۔ جو کسی شخصیت کے تاثر سے طاری ہو جاتی ہے یا شاید ان تمام ترشیحات سے بھردا تھوڑا تعلق رکھتی ہے۔ بہر کیف ایک مصنوعی نیند کی کیفیت ہے جو مختلف اسباب سے طاری ہو سکتی ہے۔ اس لئے میں اسباب دلکش کی بحث کو طول نہ دوں گا۔ اس کے بجائے آپ کو اس کیفیت یا حالت کے عملی مظاہرے کی طرف زیادہ توجہ دینے کا مشورہ دوں گا۔

لوگوں نے خوشی کے ساتھ داکٹر کے فیصلے کو تذکرہ لیا کیونکہ سب خود بھی عملی مظاہرے کے لئے بے چین و منتظر تھے۔

ڈاکٹر نے ان دولہ کیوں کی طرف دیکھا۔ جراگی قطار میں بیٹھی ہوئی تھیں۔ وہ آج کے لیکھ میں پہلی بار آئی تھیں، لیکن ڈاکٹر سے ان کی ملاقات پہلی نہ تھی، کیونکہ وہ ڈاکٹر کی مستقل سمجھت (معمول) تھیں۔

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

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

”اب میں آپ کے سامنے القاعدہ نوم“

(POST HYPONOTIC SUGGESTION) کا عملی مظاہرہ کروں گا۔“

ڈاکٹرنے کہا۔ ”پہلے میں جین کو میاٹا سُز کرتا ہوں ॥“
ڈاکٹر نے مسکرا کر جین کی طرف دیکھا۔

”جین میری بہترن سمجھتے (محول) ہے۔“ ہپنا سس کی حالت میں
جین نے اپنا ایک دانت نکلوالیا اور ایک بڑا آپرشن بھی کرایا ہے، یہ بہت
آسانی سے ہپنا سس کی گہری نیند میں چلی جاتی ہے۔“
ڈاکٹر نے اپنی پسل جس کا گول سراپلاش کا تھا جین کے سر سے کوئی ایک
فٹ اوپر بلند کر لی۔

”تم اپنی لگاہیں پسل کے سرے پر جاؤ ॥“ اس نے کہا۔

اس پسل کو گھورتی رہا۔
میں دس تک گن رہا ہوں۔

جیسے جیسے میں گنتی گنتا جاؤں گا تم پر نیند طاری ہرنے لگے گی۔
جیسے ہی میں دس پر پہنچوں گا تم سو جاؤ گی۔
”جین اطمینان کے ساتھ کرسی پر عبوح گئی تھی اس کی نگاہیں پسل کی
نوک پر جمی ہوئی تھیں۔ ڈاکٹر نے گنتی شروع کی۔

ایک - دو - تین
تم تکان اور غندگی محسوس کر رہی ہو۔

چار - پانچ - چھٹے
تم سورہی ہو۔ تمہاری پلکیں بو جھل ہو رہی ہیں۔
تم سورہی ہو۔ نیند۔ گہری نیند۔

تمہاری آنکھیں بند ہو رہی ہیں ۔

تم پر سیٹھی اور گہری نیند طاری ہو رہی ہے ۔

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

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

ڈاکٹر کی نرم اور متوازن آواز گونج رہی تھی ۔

تم سورہی ہو ۔ تم سورہی ہو ۔

نیند ۔ گہری نیند ۔ سیٹھی نیند ۔

سات ۔ آٹھ ۔ نو ۔ دس ۔

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

” اب جین پر گہری نومیت طاری ہے ۔ ” ڈاکٹر نے کہا ۔ اب وہ صرف ان بالوں کو من سکے گی جو میں کہوں گا ۔ اس کے علاوہ اور کچھ نہیں اگر آپ میں سے کوئی صاحب اس کو خاطب کریں گے تو وہ ہرگز نہیں سُن سکے گی ۔ جیتکہ میں اس سے یہ نہ کہوں کر دہسنے اور اگر آپ اسے جھنجور بھی ڈالیں تو بھی کوئی اثر نہیں ہو گا ۔ ”

لوگ اسکوں کے بچوں کی طرح، چران کے ساتھ اس منتظر کو دیکھ رہے تھے ۔ ان کی لگنا ہوں میں ستائش اور تعجب کی چمک تھی ۔ کیونکہ گز شستہ مظاہروں کے برخلاف اس مرتبہ انہوں نے معقول کو خدا منٹ میں ہی پہنچاٹا نہ ہوتے دیکھا تھا ۔ ” آپ اس سے بات کر کے دیکھئے ۔ ” ڈاکٹر نے ان کی حیرت پر کراتے ہوئے ہے ۔

سامنے بیٹھی ہوئی رٹکی نے مفطرب آداز میں کہا۔

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

”اسے جذب دے کر بھائی از ما لمحے۔“

سامنے بیٹھی ہوئے فرنچ کٹ دار ٹھی دلے ڈاکٹر صاحب اپنی گلگسے اٹھ
انھوں نے جین کو واقعی جھنجھور ڈالا۔ لیکن انہیں ہوا۔

”اٹھو جین۔ اٹھ جاؤ۔“ انھوں نے ایک اور کوشش کی۔

”لیکن جین نے صرف اپنا ہاتھ حھڑا لیا۔ اور کچھ نہیں ہوا۔

”میں اس کو سمجھن دیتا ہوں۔“ ڈاکٹر ندیم نے کہا۔

”جین یہ خاتون تم سے بات کریں گی۔ تم ان کا جواب دو گی۔“

”تم کہاں ہو جین؟“ رٹکی نے جلدی سے پوچھا۔

”ہپنامک سوسائٹی کے ہاں میں۔“ جین نے کہا۔

لوگوں نے حرمت سے گہری سائنس لی۔

”کیا تم پہلے بھی یہاں آچکی ہو۔؟“

”ہاں۔ کسی مرتبہ۔“

”اب کوئی اور صاحب جین سے سوال کریں۔“ ڈاکٹر ندیم نے کہا۔

”تم کہاں بدستی ہو جین؟“ ایک صاحب نے پوچھا۔

کوئی جواب نہیں ملا۔

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

لیکن خاموشی طاری رہی ۔

تب پھر اس کی ساتھی اڑکی نے پوچھا ۔

”تم کیا حسوس کر رہی ہو جین؟“

”ادھ۔ پچھ نہیں۔ شکر یہ۔“

ڈاکٹر نیم مسکرا رہے تھے ۔

”جین؟ ڈاکٹر نے کہا۔

”یس ڈاکٹر؟“

”میں اپنی پنسل نیز پر تین مرتبہ مار دیں گا۔ کھٹ کھٹ کھٹ۔ تم کن رہی ہو؟“

”یس ڈاکٹر؟“

”شabaش۔ اب میں چاہتا ہوں کہ تم اسے یاد رکھو۔“

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

جیسے ہی تین مرتبہ اپنی پنسل سے یہ آواز پیدا کر دی،

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

”ٹھیک ہے،“

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

ڈاکٹر نے حسبِ معمول گنتی شروع کی۔

ایک۔ دو۔ تین۔

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

چار۔ پانچ۔ چھر۔

تم بیدار ہو رہی ہو۔ بیدار ہو رہی
سات۔ اکٹھ۔ لڑ۔ دش۔

جین کی پلکوں کو جنبش ہوئی۔ اور پھر انکھیں کھل گئیں۔ اس نے مرکو
آہستہ سے جھٹکا دیا، جیسے اپنے گرد و پیش پہ حیران ہو۔ اور پھر ڈاکٹر
کی طرف دیکھ کر مسکرا دی۔

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

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

”بالکل طبیک؟“

”کیا تم کو کچھ یاد ہے؟“

”نہیں۔ کچھ نہیں۔“

”کیا تم کو خیال نہیں کہ ذرا دیر پہلے کیا ہو رہا تھا؟؟؟“

نہیں۔ لبیں جو کچھ آپ نے ...

کھٹ۔ کھٹ۔ کھٹ۔

اچانک ڈاکٹرنیزم نے اپنی پنسل کا سر امیز پر مارا۔

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

لوگ اس مرتبہ اپنی حررت کو چھپا نہیں سکے۔

ڈاکٹرنیزم کی لگا ہوں میں خوشی کی چمک تھی۔

”اسی کو پوست ہپنا ہمک سجن یا القابدanza فرم کہتے ہیں؟“ انھوں نے بتلایا۔

یہ سب کچھ شعبدے یا زی نہیں ہے۔ یہ ایک سائینٹیفیک حقیقت ہے۔ دن کے مشہور سانسدار ماہر ترین ڈاکٹروں رہنماں نفیات اس حقیقت کو تسلیم کر کرے ہیں۔ ڈاکٹر کا یہ جو فخر یہ تھا۔ پوسٹ ہپنائک سجن سے آج طبی دنیا میں بڑے اہم کام لئے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر نپکے کی ولادت۔ بڑے اور مشہور ڈاکٹروں کے پاس اتنا وقت نہیں کہ وہ نپکے کی ولادت کے وقت سے بہت پہلے ہی اگر مردینہ کی دیکھ بھال شروع کر دیں۔ بعض اوقات دردزہ شروع ہونے کے بہت دیر بعد ولادت ہوتی ہے۔ اس صورت میں ڈاکٹر یا الیڈی ڈاکٹر زچ کو اس طریقے سے سجن دے سکتا ہے کہ تین مرتبہ کھٹ کی آواز سنتے ہی سو جائے یا جیسے ہی زس تین مرتبہ پنل سے یا کسی طرح آواز پیدا کرے وہ سو جائے ۔ ۔ ۔ ”ڈاکٹر۔“ ایک حرث زدہ آواز اپھری۔ ”کہا ایسا بھی ممکن ہے کیا آپ سمجھتے کوئی سجن بھی دے سکتے ہیں کہ وہ کسی اور کی آواز پر سو جائے ۔ ۔ ۔ ”بھی ہاں۔ ممکن ہے۔ لیکن صرف خاص مقصد کے لئے۔ لیکن میں نے جن کو بتلا دیا ہے کہ وہ متعلقہ میرے کسی اور کی آواز پر توجہ نہ دے گی۔

”اصطیاطاً ایسا کرننا ضروری ہوتا ہے۔“

”اب میں جن کو بیدار کرتا ہوں ۔ ۔ ۔ انہوں نے کہا۔ اور آپ اس سے سوالات کریں۔ اسی دوران کوئی اور صاحب اپنی پنل سے کھٹکا کر کے آنما میں کو کچھ اثر پہنچانے یا نہیں؟“

ڈاکٹر نے حسب سابق دشنا تک گن کر جن کو بیدار کیا۔ لوگوں نے اس سے مختلف سوالات پوچھنا شروع کر دیئے۔

کھٹ کھٹ کھٹ -
کسی نے دستک دی۔

لیکن جین پر کسی کی آواز کا اثر نہ ہوا۔

”جین“ ڈاکٹرنے کہا۔ ”تم برا برا کے کمر سے اپنا کوت اٹھالا تو۔
جین فوراً اٹھو کھڑی ہوئی۔

”بہت اچھا۔ ڈاکٹر۔“

وہ بنتکل ابھی چند قدم پی ہو گی کہ اچانک ڈاکٹرنے اپنی پسل میز پر بجانی۔
کھٹ کھٹ۔

چلتے چلتے جین اچانک کگئی اس کی آنکھیں آہستہ آہستہ بند ہو گئیں
اور وہ اپنی جگہ بالکل ساکت کھڑی ہو گئی۔

لگوں کو اپنی آنکھوں پر یقین نہیں آیا وہ حیرت سے آنکھیں پھاڑنے لے

گھوڑ رہتے۔!

”آپ نے دیکھا؟“ ڈاکٹر نے سکراتے ہوئے کہا۔ ”جین کتنی آسانی کے
ساتھ میری ہدایت کی تعمیل کرتی ہے۔ وہ نیند کے باوجود دینا توازن قائم رکھ
سکتی ہے۔ وہ اسی طرح کھڑی رہے گی۔ گرے گی نہیں۔“ ڈاکٹر پھر جین کی طرف
مظرے۔ ”جین۔ تم اپنی آنکھیں کھول دو۔ اور اپنی کرسی پر اگزینٹ ٹھہر جاؤ۔“

جین نے تعمیل کی۔

”آپ؟“ ڈاکٹر نے کہا۔ ”میں جین کو سوچانے کی ہدایت کر دیں گا
آپ کیجیں کہ وہ پینا سس کی نیند سے قدرتی نیند کی حالت میں پہنچ

جائے گی۔"

ڈاکٹر جین کی طرف مڑے۔

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

"زہرہ۔ اب تمہاری باری ہے۔"

زہرہ بھی جین کی ہم عمر تھی۔ اس نے سبز نگ کا جمپری ہن رکھا تھا وہ ڈاکٹر کے پاس جا کر طہی ہوئی۔

"زہرہ ایک ہسپیال میں نرس ہے۔" ڈاکٹر نے بتایا۔ اب تک اسے صرف ایک بار ہسپاٹا رنگ کیا گیا ہے۔ اس کی نیند بہت ہلکی تھی۔ اس مرتبہ میں اس پر گہری فوہیت طاری کرنے کی کوشش کروں گا۔"

پھر وہ زہرہ کی طرف مڑے۔

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

"اب تم اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔ اور اس پنل کے کنارے کو غور سے دیکھو! اسے گھورتی رہو۔ تمہاری تمام توجہ صرف اس پنل پر مرکوز ہونا چاہئے! اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دو۔"

ڈاکٹر سب معمول اپنا سمجھن دہرا دے ہے تھے۔ آہستہ آہستہ زہرہ کی آنکھیں

بند ہونے لگیں۔ اس کا سر تک پر ٹک گیا۔

جیں اب تک سورہ ہی تھی۔ اس کے برابر میٹھے ہوتے فرچ کٹ ڈارٹی
والے ڈاکٹرنے اپنے ساتھی سے آہستہ سے کہا۔

”تین منٹ ہونے والے میں۔ جیں کو یہ کیسے معلوم ہو گا کہ ٹائم پورا ہو گیا؟“

”پتہ نہیں۔ لیکن دیکھتے رہو۔“

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

اس کے ساتھی نے آہستہ سے جیں کا شانہ ہلايا۔

جیں نے آنکھیں کھول دیں۔ پھر جنک کہ حیران کن نگاہوں سے
ادھر ادھر دیکھنے لگی۔

”کوئی بات نہیں جیں۔ تم صرف سرگی یتھیں۔ ڈاکٹر ندیم نے کہا۔ وہ
لوگوں کی حرکتوں سے بے خبر نہ تھے۔

”بچ۔ جی ہاں ڈاکٹر۔“

زہرہ اب بھی ہپنا اس کی زندگی سے ڈاکٹر نے اس پر ہاتھ اٹھانے
اور پھر نیچے کرنے کا عمل دھرا کر اس کی زندگی اور گھر ہی کر دی۔

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

ڈاکٹر نے زہرہ کی رست و اسٹ امارتے کے بعد سے دش تک گنتی
گئی کہ بیدار کر دیا اور پھر سکر اکر پوچھا۔

”تم کو کیا خرس ہوا زبرہ - ؟“

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

”جی۔ ایک حد تک“

”آپ لوگوں میں سے کسی نے اب تک ہپناٹا رکھنے کی مشت کی ہے؟“

ڈاکٹر نے پوچھا۔

”جی ہاں۔“ پست قد ڈنٹسٹ نے جواب دیا۔ ”میں نے اپنے استش
کو ہپناٹا رکھنے کی کوشش کی تھی۔ اور ایک حد تک کامیاب بھی ہوا تھا۔“
”کیا آپ جین کو ہپناٹا رکھنے کی کوشش کریں گے۔“

”جی۔ کیوں نہیں۔ کوشس کے دیکھتا ہوں“

”آپ اور جین دونوں ڈائس پر آجائیں۔“

لوگ بہت اشتیاق کے ساتھ یہ منظر دیکھ رہے تھے۔

جین کو کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت دیکر ڈنٹسٹ نے اسے منا کیا۔

آپ چھت پر کسی نقطے کو گھورنا شروع کر دیجئے۔

اسے گھورنی رہئے۔

آپ کی تمام تر توجہ اسی نکتے پر مرکوز رہے۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیکھئے۔ بالکل ڈھیلا۔

وہ ڈاکٹر کے بتلائے ہوئے طریقہ کار پر جین کو سخشن دیتا رہا تقریباً

پانچ منٹ کی مسلسل کوشش کے بعد لوگوں نے محض کریا کہ جین پر کوئی اثر نہ ہوا رہا ہے ڈنٹ کی پیشان پسند سے ترکوں کی تھی۔

”جین اپ کے سخشن کو قبول نہیں کر رہا ہے۔“ ڈاکٹر زم نے مسکرا کر کہا ”کیا اپ میں سے کوئی اس کا سبب بتائیں گا؟“

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

”بیشک“ ڈاکٹر نے تسلیم کیا۔ ”لیکن اس کا سبب کچھ اور ہے اپ لوگ شاید بھول گئے کہ میں نے جین کو یہ ہدایت کر دی تھی کہ وہ میرے علاوہ اور کسی سے ہبناٹا نہ رکھے۔ جین بہت اچھی لڑکی ہے اور اس کے تحفظ کے لئے یہ ضروری ہے۔“

”ادہ“ ڈنٹ نے مایوسی کے ساتھ کہا۔ ”اپنے پہلے کیوں نہیں بتالا ہا۔ اس طرح میرے اعتماد کو گھری ٹھیس پہنچی ہے۔“

”نہیں“ ڈاکٹر نے جواب دیا۔ ”اس کی پرواہ مت کچھ نہیں۔ یہ بھی القا بعد از نوم (پوسٹ سپنائک سخشن) کی ایک بہترین مثال ہے۔ ویسے اپ کا طریقہ کار اتنا موثر تھا کہ کسی پر بھی کامیاب ہو سکتا ہے۔“

اس کے بعد وہ پھر زمہرہ کی طرف مرٹے۔

”تمہاری کوئی چیز کم تو نہیں ہوئی۔؟“

”نہیں تو۔ ادہ۔ میری گھر طی۔“ پھر وہ ایک دم مسکرائی۔ ڈاکٹر میں سمجھ گئی۔ اپ پہلے بھی ایک بار یہ کہ کچے ہیں۔“

ڈاکٹر نہیں دیتے۔ انہوں نے گھر طی پہ نگاہ ڈالی۔

” وقت کافی ہو گیا ہے۔ اب ہم آئندہ ملاقات میں دیگر ماہرین پہنچنے کے طریقے کا رپورٹ کریں گے۔“
 ”ڈاکٹر۔ کیا اس کے علاوہ بھی ہپناٹائز کرنے کے کچھ طریقے ہیں۔؟“
 ”جی ہاں۔ بہت سے۔ آئندہ پچھر میں ہم دوسرا ہماری کے اہم طریقوں کی مشق بھی کریں گے۔“

” تو کہا ڈاکٹر۔ آپ ان طریقوں کا عمل مظاہر بھی کریں گے۔؟“
 ”کیوں نہیں۔ اس کے بغیر آپ کا علم تشنہ رہ جائیگا۔“
 ” لوگوں نے ڈاکٹر کو گھیر لیا۔!

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

— سے —

ہپناٹم کے مزید طریقے

سے پہر کو چار بجے کا وقت تھا۔ ہپناٹک سوسائٹی کے خوبصورت ہال میں تمام طلباء جمع تھے۔ آج وہ سب ایک دوسرے سے کافی بے تکلف نظر آ رہے تھے۔ ان میں سے بیشتر نے اس دوڑان ہپناٹم کرنے کی مشق شروع کر دی تھی۔ وہ اپنے اتبادل بھرت بات کی کامیابی و دشواری کے باعثے میں ایک دوسرے سے تبادلہ خیال کر رہے تھے۔

ڈاکٹر نیم جیسے ہی ہال کے اندر داخل ہوئے۔ طلباء اپنی کرسی کی طرف سے ذرا دری میں مکمل خاموشی طاری ہو گئی۔ ڈاکٹر نے ایک لمحہ مسکراہٹ کے ساتھ سب کا خیر مقدم کیا۔

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

ہونے والی ہمیج، بصری، یعنی دیکھتے سے پیدا ہونے والی ہمیج اور لمحے یعنی چھوکر محوس کرنے والی ہمیج۔

”لیکن ان ہیجاں کو بیدار کرنے کے لئے ماہرین نے مختلف طریقوں کو ذریعہ بنایا ہے پیشہ میں بتلا چکا ہوں، کچھ طریقے ایسے ہیں جو بظاہر مختلف نظرائیں گے۔ مگر بنیادی طور پر وہ مختلف نہیں ہیں۔ لیکن چونکہ لوگ سب کچھ جاننے کی خواہ رکھتے ہیں اس لئے مناسب یہی ہے کہ میں سب کچھ آپ کو بتلادوں۔“
 ”سب سے پہلے ڈاکٹر لاموتے سمجھو اے۔ ایم۔ پی۔ اینج۔ ڈی۔ ایل۔ ایل۔ ڈی) کے طریقہ کار کو پیش کروں گا۔“

ڈاکٹر سچ (۱۸۹۹ء) میں اپنے فن کے نامود ماہرین میں شمار ہوتے تھے۔ وہ مختلف تعلیمی اداروں سے وابستہ رہے، انھوں نے ہی نیدیاک انسٹی ٹیوٹ آف سائنس کی بنیاد رکھی۔ جہاں ایک طویل عرصے تک وہ ہپناٹزم کی تعلیم دیتے رہتے۔ ڈاکٹر سچ کے دور میں ہپناٹزم نے وہ سائیٹیک ترقی نہیں حاصل کی تھی جو اس کو اچھے نصیب ہے۔ ان کے بہت سے اصول پر ان تھے۔ بعض نظریات آج کے دور سے مختلف بھی تھیں اور ایک حد تک غیر واضح نکل تھے۔ لیکن عملی طور پر ان کے طریقہ کار میں کوئی فائی نہیں تھی۔ بلاشبہ وہ ایک ہار فن تھے۔ ڈاکٹر نے میر پر سے اپنی نئی نوٹ بک اٹھائی اور بلیک بورڈ کی طرف بڑھے۔ انھوں نے واضح حروف میں بورڈ پر لکھا۔!

عفلاٹ کو ڈھیلا کرنے کا لسٹ

ڈاکٹر سچ نے سب سے زیادہ زور (RELAXATION OF MU-SCLES) یعنی عضلات کو ڈھیلا کرنے پر دیا تھا ان کے خیال میں معقول جتنا زیادہ آلام کے ساتھ بھشن قبول کریگا اتنی ہی متاثر ہو گا۔
 جسم کے عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دینے سے آلام دکیفتی طاری ہو جاتی ہے۔ با لکل اسی طرح جیسے آپ جب سونے کے لئے بستر پر لیٹتے ہیں تو آلام دہ حالت میں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتے ہیں۔

" یہ اندازہ کرنے کے لئے کہ سمجھت یا معمول نے اپنے جسم کے عضلات کو ڈھیلا کر دیا ہے یا نہیں ایک آسان سامتحان کر لینا چاہیے " " معمول سے کمپنے کے اپنے بالیں ہاتھ کی سہیل دایں ہاتھ کی اٹکل پر رکھو

پھر اس کو ہدایت کیجئے کہ بالیں ہاتھ کو ڈھیلا چھوڑ دے۔ اس طرح کہ اس کا پورا بوجھ داہنسے ہاتھ کی ایک اٹکل پر رہے۔ پھر اس سے پر جھے کہ کیا اس نے اپنا ہاتھ بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔ اگر وہ جواب میں " ہاں یہی تو اپ تسلیئے میں تین تک گنتی گستاخوں - جیسے ہی تین کھوں - آپ اپنی اٹکل سہیل کے نیچے سے فراؤ ہمالیں۔ اب تمارہ ہو جائے ! ایک - دو - تین -

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

”غایباً اپ سب اس لٹٹ کو سمجھو گئے ہوں گے؟“
ڈاکٹر نے پوچھا۔

سب نے حامی بھری۔

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

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

ایک۔ دو تین۔

تقریباً سب کے ہاتھ فضائیں معلق رہے۔ صرف دو کے ہاتھ فدا۔

بچے گرپڑے۔

کمرہ تھیوں سے گونج اٹھا۔

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

” دراصل آپ سب کی توجہ اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دینے کے بجائے میری طرف تھی۔ ایسا نہیں ہونا چاہئے تھا۔ آپ کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑتے وقت من مر اس بات پر توجہ دینا چاہئے کہ جسم بالکل ارام دہ حالت میں ہو جائے ۔“

” آپ میں ڈاکٹر سعیج کے دوسرا طریقہ کار کامنٹا ہرہ کر دیں گا ۔“

ڈاکٹر ندیم نے کہا۔ ”مس جین تم ادھر آجاو ۔“

جین مسکرائی ہوئی ڈاس پر ہمچ کر کھڑی ہو گئی۔

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

پیچھے گئے نے کا طریقہ

” اس طریقہ پر عمل کرنے کے لئے ہمیشہ اس فرڈ کو منتخب کرنا چاہئے جو جسم ڈھیلا کرنے (RELAX ACTION) کے پہلے لٹٹ میں کامیاب ہو چکا ہو۔ کیونکہ ایسے ہی افراد پر یہ طریقہ موثر ثابت ہو گا جو نہ مس جین پہلے لٹٹ میں کامیاب ہونے والے دو افراد میں سے ایک ہیں اس لئے میں نے ان کو منتخب کیا ہے۔ جین تم سیدھی کھڑی ہو جاؤ ۔“

جین سیدھی کھڑی ہو گئی۔ لوگ بنوراں کی طرف دیکھ رہے تھے۔

ڈاکٹر نیم آگے بڑھے۔

”لپٹنے دونوں پیروں کو برابر کرو۔ سر کو سیدھا رکھو۔ اس طرح ۔“ انہوں نے ہدایت کی۔ ”دونوں ہاتھ برابر گرا لو۔ ٹھیک۔ اب اپنی دونوں آنکھیں بند کر لو یا۔“

ڈاکٹرنے آگئے بڑھ کر اپنے دونوں ہاتھ جین کے مرتے لگا دیتے۔ جسے وہ اسے سہارا دے رہے ہوں۔ پھر انہوں نے ایک پیر بڑھا کر جین کی ایڑی سے لگا دیا۔

ڈاکٹر نے سمجھن دینا شروع کیا۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔

بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔

تمہاری آنکھیں بند ہیں۔

تمہارا جسم بالکل ڈھنلا ہے۔

اب تم یہ تصور کرو کہ پیچے گر رہی ہو۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔

تم گردگی نہیں۔ ڈرنے کی صورت نہیں۔

میں تم کو سینھاں ہوں گا۔

اب تم پیچے گر رہی ہو۔

تم پیچے کی طرف گر رہی ہو۔

تم پچھے گرد ہی ہو۔

جم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔

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

تمہلا جم بالکل ڈھیلا ہو چکا ہے۔

جسے ہی میں اپنا ہاتھ الگ کر دل گام تم پچھے گر پڑو گی۔

تم پچھے گرد ہی ہو۔

ڈاکٹرنے سجن دیتے ہوئے اپنا ہاتھ آہستہ آہستہ جلن کے سر سے علیحدہ کرنا۔

جین ایک بھٹکے کے ساتھ پچھے گری۔ لیکن ڈاکٹرنے سنبھال لیا۔ لوگ کھلکھلا کر ہیں پڑتے۔

”آپ نے دیکھا؟“ ڈاکٹر نے کہا۔ ”اگر جین بالکل کٹے ہوئے درخت کی

طرح نہ گرتی تو میراث کامیاب نہ کہلاتا۔ یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ معمر پر اپ کے

سجن کا پورا پورا اثر ہوا اور یہی آپ کی کامیابی کی دلیل ہے۔ اسی طرح آپ سامنے

گئے کاٹھ بھی کر سکتے ہیں طریقہ کار بالکل یہی ہرگز کا۔“

ہاتھ باندھنے کا طشت

”آب میں آپ کو ڈاکٹر سچ کا دوسرا مشہور طریقہ تبلاؤں کا سرکمال آپ

ادھر تشریف لائیے۔“

انھوں نے اشارے سے اس دوسرے شخص کو بلا یا جو جم ڈھیلا چھوڑنے

کے شٹ میں جین کے ساتھ کامیاب رہا۔ اس کے بعد اگے بڑھ کر انھوں نے

میز پر سے ایک بڑی سی تصویر اٹھا کر بیک بورڈ پر ٹانگ دی۔

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

”مرکممال آپ میرے سامنے سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ دونوں پیر برابر کر لیجئے۔“ تھیک۔ اب اپنے دونوں ہاتھ آگے برٹھائیے۔ اپنی دونوں ہتھیلوں کو ملا لیجئے۔ بالکل اسی طرح جیسے سامنے کی تصویر میں نظر آ رہا ہے۔ ڈاکٹر مسکرائے۔

اپنے دونوں ہاتھوں کو مضبوطی کے ساتھ جکڑ لیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھرو دیجئے۔ بالکل ڈھیلا۔

اب میری آنکھوں میں گھور رہے۔ گھورتے رہے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

میری آنکھوں میں گھورتے رہے۔

آپ کے دونوں ہاتھ جکڑتے جا رہے ہیں۔

آپ کے دونوں ہاتھ مضبوطی کے ساتھ جکڑتے جا رہے ہیں۔

آپ کا جسم بالکل ڈھیلا ہے۔

آپ کے دونوں ہاتھ لک دوسرے سے بالکل چیک کئے ہیں۔

آپ کے دونوں ہاتھ ایک دوسرے سے جکڑ گئے ہیں۔

مضبوطی کے ساتھ۔ مضبوطی کے ساتھ۔

آپ کے دونوں ہاتھ ایک دوسرے سے جگڑ گئے ہیں۔

سختی کے ساتھ۔ سختی کے ساتھ۔

آپ کے دونوں ہاتھ سخت ہوتے جا سہے ہیں۔

سخت۔ مضبوط۔ اور سخت۔

اب آپ اپنے دونوں ہاتھوں کو علیحدہ نہیں کر سکتے۔

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

کو گھور رہا تھا۔

آپ اپنے ہاتھ علیحدہ نہیں کر سکتے۔

کوشش کر کے دیکھئے۔

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

”آپ نے دیکھا کہ سجن کا کیا اثر ہوتا ہے۔ اس طبق کے دوران عالی کو چاہیے کہ معمول کی دونوں آنکھوں کے درمیان ناک کے بالکل اور خود بھی گھورتا ہے۔

جب مسول پوری طرح ہپناتا نہ ہو جائے اور اس کے ہاتھ جکڑ جائیں تو اس کو ختم کرنے کے لئے پھر سجن دے۔ اس طرح۔“

مٹر کمال اب میں آپ کو بیدار کر رہا ہو۔

آپ کا جسم آہستہ آہستہ نرم ہوتا جا سہا ہے۔

آپ کے ہاتھ آہستہ آہستہ نرم ہوتے جا سیے ہیں۔

آپ بیدار ہو رہے ہیں۔

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

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

تین کے ساتھ ہی ڈاکٹر نے تالی بجاو۔ کمال نے چونک کراپنے ہاتھ
الگ کر لئے۔ اور حیران حیران زگا ہوں سے سب کو گھوڑنے لگا۔
”اب میں آپ کو چند اور عام طریقے بتلوں گا۔“ ڈاکٹر نے کہا۔ بہتر ہے
کہ آپ اسے لکھ لیں۔

لوگوں نے اپنی کاپیاں اور قلم سنبھال لئے۔

پیروں کو سخت کر دینے کا طریقہ

ڈاکٹر نے عنوان پرول کر طلباء کی طرف دیکھا۔

معمول سے کہئے کہ وہ دونوں پیر برابر کے کھڑا ہو جائے۔ اس کے بعد
بتلائیے کہ کسی ایک پیر پر اپنا سارا بوجھ مرکوز کر دے آپ اس کے سامنے
کھٹنا شک کر بیٹھ جائیے اور اسی کا ایک ہاتھ پرکھ دیجئے۔ اس طرح ॥
ڈاکٹر نے میر پردھنی ہوئی دوسری بڑی تصور پر اٹھا کر بودھ پر ٹانگ دی۔

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

کرتا شروع کرے کہ اس کا پیر اکٹر کی انکل سخت ہو گیا ہے۔ دد اس کو مرٹ نہیں سکتا۔ اب اپنے ایک ہاتھ سے اس کے گھٹے (ٹھنڈے) کے ذرا اوپر سے کرنچے کی طرف پاس کچھ و پاٹ کرنے سے مراد ہاتھ کو اوپر سے نیچے گھمانا ہوتا ہے پاس کرتے ہوئے سمجھن دینا شروع کر دیجئے۔ مثلاً:-

اب آپ کا پیر سخت ہوتا جا رہا ہے۔

آپ کا پیر سخت ہوتا جا رہا ہے۔

سخت۔ سخت۔ سخت۔ بالکل سخت۔

اب آپ اپنے پیر کو نہیں مور سکتے۔

آخری الفاظ کے ساتھ آپ معقول کی آنکھوں کے درمیان گھورتے ہوئے کھڑے ہو جائیے اور اسے اپنی طرف آہستہ سے گھٹیئے۔ آپ تکھیں گے کہ واقعی و اپنے گھٹے کو نہیں مور سکتا۔ جب آپ اس مشق میں کامیاب ہو جائیں تو اپنے عمل کا اثر کو ختم کر دیجئے۔ اس کے لئے دھی طریقہ استعمال کچھ بوجھلی مشقوں میں کیا ہے۔ یعنی تانی بجا کر کہئے۔

اچھی بات ہے اب بیدار ہو جاؤ۔

بالکل اسی طریقہ سے آپ ہاتھوں کو سخت بنانے کی مشق کر سکتے ہیں۔

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

اب میں آپ کو ایک اور طریقہ بتلانا ہوں۔ اس کے بعد اس طریقے کا عمل از

بھی کر دیں گا۔ اسی طریقے کو جدد مدعاہر ملون پادر (Dr. W.C.R.)

کے تفصیل کے سے ہپناٹرم (ڈاکٹر جی۔ ایم ناز) کا مطالعہ کیجئے۔

نے بھی تجویز کیا ہے۔

ڈاکٹر سعیج نے اس طریقہ کا نام

مسی طریقہ

رکھلے ہے۔ ڈاکٹر نیدم نے بتلا�ا۔

معمول کو ایک کرسی پر بٹھا دیجئے۔ اس کے بعد معمول کے دامن جا بے خود کھڑے ہو جائیں۔ بائیس ہاتھ کا انگوٹھا اس کی پیشانی پر ناک سے ذرا اور رکھ لیجئے۔ اس طرح کہ آپ کی بقیہ چار انگلیاں اس کے سر پر ہوں۔ داہنا ہاتھ برابر رکھئے۔ الکل جیسے اس تصور میں دکھایا گیا ہے۔

انھوں نے میرز پر سے ایک دوسری تصویر اٹھا کر بورڈ پر لٹکا دی۔

اس کے بعد معمول سے کہنے کے آنکھیں بند کر لے۔ اب سجن شروع کر دیجئے۔ آپ کی آنکھیں بند ہیں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کی آنکھیں بالکل بند ہیں۔

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

آپ کے ہاتھ وزنی ہوتے جا ہے ہیں۔

آپ کے ہاتھ بالکل بخاری ہونگے ہیں۔

آپ کے ہاتھ بالکل شل ہو گئے ہیں۔

اب آپ اپنے ہاتھوں کو نہیں بلا سکتے۔

آپ کے ہاتھ بالکل بے حس ہو گئے ہیں۔

آپ ان سے کچھ محسوس نہیں کر سکتے۔

ہر سمت تاریکی ہی تاریکی ہے۔

گھری اور مکمل تاریکی آپ کچھ نہیں دیکھ سکتے۔

آپ کی انکھیں بخاری ہو رہی ہیں۔ آپ کو نیند محسوس ہو رہی ہے۔

آپ سود ہے ہیں۔ نیند۔ گھری نیند۔

نیند۔ گھری نیند۔ نیند گھری نیند۔

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

آپ سو گئے ہیں۔ بالکل سو گئے ہیں۔ نیند گھری نیند۔

میں خبب تین تک گنتی گن لون گا۔ آپ گھری نیند سو چکے ہوں گے۔

ایک۔ دو۔ تین۔

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

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

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

نیند۔ نیند۔ گھری نیند۔ نیند گھری نیند۔

عام طور پر اس طریقے سے معقول پہ گھری نیند طاری ہو جاتی ہے۔ ”ڈاکٹر زید نے کہا۔“ سیداری کے طریقے میں آپ کو پہلے تلاچ کا ہوں۔ اب میں ہمیناٹ اڑ کرنے کا ایک اور مسی طریقہ تلااؤں کا جیسیں تم یہاں آ جاؤ۔“

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

دوسرا مسی طبقہ

"یدو سرا مسی طریقہ ہے: ڈاکٹرنے کہا۔ آپ بغور اس طریقہ کا بھالو کریں۔
جین اپنی آنکھیں بند کر لожبم بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔ بالکل ڈھیلا۔ آنکھیں اچھی طرح
بند کرو۔ اب یہ محسوس کرو کہ تمہارا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے۔"

ڈاکٹرنے آگے بڑھ کر اپنے دونوں ہاتھ جین کی پیشانی پر رکھ دیئے۔ جیسے
وہ اس کے سر کو دبار ہے ہوں۔ پھر انہوں نے سمجھن دیتا شروع کیا۔

تمہاری آنکھیں بند ہیں۔

تمہارا جسم بالکل شل ہو چکا ہے۔

تم پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

نیند طاری ہو رہی ہے۔

تمہارا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

جیسے جیسے میں اپنے ہاتھ پیچھے ہٹانا جاؤں گا۔ تم پر نیند طاری ہوتی جائیگی۔

تمہاری آنکھیں بند ہیں۔ تم سوہنے رہی ہو۔

نیند۔ گھری نیند۔ نیند۔ گھری نیند۔

ڈاکٹر جشن دے رہے تھے۔ اور ان کے ہاتھ آہستہ آہستہ جین کی پیشانی سے ہستے جا رہے تھے۔

تم سورہی ہو۔ میمھی اور گھری نیند۔

تم سوچکی ہو۔ تم سورہی ہو۔

نیند گھری۔ نیند۔ گھری نیند۔

اب تم میری آواز کے علاوہ کچھ نہیں سن رہی ہو۔

اب تمہارا جسم بالکل شل ہو چکا ہے۔ تم جنبش نہیں کر سکتی ہو۔

تم سورہی ہو۔ تم سوچکی ہو۔

نیند گھری نیند۔

کچھ دیر بعد ان کا سمجھن ختم ہو گیا۔ جین کی گردان آگے ڈھلک گئی۔ وہ گھری نیند سورہی تھی۔!

اب میں آپ کو آخر میں ایک اور طریقہ بتلاتا ہوں۔ اسے نظری فریب کا طریقہ کہتے ہیں۔

”نظری فریب پیدا کرنے کا طریقہ“

”جب آپ اپنے سمجھکٹ (معمول) پر گھری نومیت طاری کر لیں اور وہ بخوبی سوچائے تو یہ آسانی نظری فریب پیدا کیا جا سکتا ہے۔“ ڈاکٹر نے بتلایا۔ ”میں اس سے قبل آپ کو القاب عذازن (پوسٹ مینیاٹرم) سمجھن کا طریقہ کا مظاہرہ کرتے ہوئے

بتلا جکا ہوں کہ پینا سس کی نیند طاری ہونے کے بعد اپ بھکٹ کو جو ہدایت دیں گے وہ اسی کے مطابق عمل کرے گا۔ ڈاکٹر سچ کاظمیقہ بھی اسی تکنیک کا ہے۔
شال کے طور پر اپ معمول کو بیدار ہونے کے لئے ایک جھیل کا منظر دکھلانا چاہتے ہیں۔
تو بیدار ہوتے ہوئے اُسے یہ سمجھن دیجئے کہ آنکھیں کھونے پر اُسے سامنے ایک
ہریں لستی ہوئی جھیل نظر آئے گی۔ اس کے بعد اس سے کہئے۔

اب اپنی آنکھیں کھول دو۔

لپنے باہیں ہاتھ کی انگلی اس کے ماتھے پر رکھ کر اپنے انگوٹھے سے اس کی
پیشان کی کھال اوپر اٹھا رہیئے تاکہ اس کی آنکھیں ہر آسانی کھلن جائیں۔ سامنے
کی تصور میں ڈاکٹر سچ کو لپنے اس طریقے پر عمل کرتے ہوئے دکھلایا گیا ہے۔

ڈاکٹر نے میز پر سے ایک تصویر اٹھا کر بورڈ پر ٹانگ دی۔

”آنکھیں کھونے ہوئے اب برابر سمجھن دیتے رہئے۔ مثلاً“۔

اب آنکھیں کھول دو۔

تم کو سامنے ایک جھیل نظر آ رہی ہے۔

ایسا کہتے ہوئے اوپر سے تیچے کی طرف ہاتھ سے پاس دیتے رہتے
اور اس کے ساتھ اپنا سمجھن چاری رکھتے۔

آپ کو سامنے ایک جھیل نظر آ رہی ہے۔

جھیل نظر آ رہی ہے۔ اس کا پانی ہریں لئے رہا ہے۔“

تحوڑی دیر بعد معمول کو داعی جھیل نظر آنے لگی۔ میں اس طریقہ کار

پر آئندہ پچھر میں مزید روشنی ڈالوں گا۔“

ڈاکٹر نے گھر طکی دیکھی۔

”وقت کافی ہو گیا ہے۔ آئندہ پچھ پہنچا نزم اور درد کے موضع پر جو گا۔
اویں بہت سے قبیلی طریقوں پر روشنی ڈالوں گا۔

- ۴ -

ہپنا نزم کا طبی اسٹ تعالیٰ

لچڑیاں کا ماحول اس دن بہت خوشگوار تھا۔ ایک خاص بات یہ تھی کہ بیشتر لوگوں کے ہاتھوں میں کاپیاں موجود تھیں۔ شاید وہ سب اپنے زیادہ انہماں اور لجپی کے ساتھ مطالعہ کر رہے تھے۔ جین سب کی توجہ کام کر رہی۔ ایک بہترین سمجھت کی حیثیت سے جین اور زہرہ دونوں نے کافی مقبولیت حاصل کر لی تھی۔ لوگ بہت لجپی کے ساتھ استفسارات کر رہے تھے۔

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

”گذشتہ پھر میں میں نے آپ کو بتلایا تھا کہ کس طرح ہپناٹم کے ذریعہ تکلیف دہ اپریشن میں آسان ہوتی ہے۔ آج کی طبی دنیا میں اس فن سے بہت سے اہم اور قیمتی کام لئے جاتے ہیں۔ ہپناٹم نے اتنا تعمیر کی رول پہنچی ہمیں ادا کیا ہے۔ آج میں ہپناس کے ذریعہ تکلیف دہ امراض کے علاج اور طریقے کے بارے میں گفتگو کرو گا۔

ڈاکٹرنیم حسب عادت میز کے کارے بیٹھ گئے۔ طلباء بہت توجہ کے ساتھ ان کو گھوڑہ پہنچتے۔ ان میں ایسے بھی طلباء تھے جو عمر اور شہرت کے لحاظ سے ڈاکٹرنیم سے زیادہ مقبول تھے لیکن ڈاکٹر کی شخصیت اور ان کی دلنش مسکراہٹ میں کچھ ایسی جاذبیت تھی کہ وہ سب کی نگاہوں کا مرکز بننے ہوئے تھے۔

”اب۔“ ڈاکٹر نے کہنا شروع کیا۔ ہم یہ جان چکے ہیں کہ ہمارے مرفیعوں پہن اقسام کی نوبتی طاری ہو سکتی ہے۔ لیکن درمیان اور گھری۔

”لیکن سب سے پہلے ہم کو معلوم کرنا چاہیے کہ مریض کی نوبت یا نیند کس درجے کی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ اگر مریض کی سمجھیں غیر ارادی طور پر خود بخوبی نہ ہو گئی ہیں تو وہ ہپناٹر نائز ہو چکا ہے۔ اب یہ جانتے کے لئے کہ اس پر ہپناس کا کتنا گھر اثر ہے۔ آپ کو ایک عام تجربہ کرنا چاہیے جو میں پہلے بتا لچکا ہوں۔ یعنی نیند طاری ہو جانے کے بعد اسے ہاتھ اٹھانے کا سمجھن دیجئے۔ میری خیال میں آپ کو یہ طریقہ دیا ہو گا؟“ انہوں نے دریافت کیا۔

”جی۔ ہاں۔“ ایک شخص نے کہا۔ ”لیکن آپ دہراتیں نوپتہ ہو گا۔“

”اچھی بات ہے۔“ ڈاکٹر نے مسکرا کر جواب دیا۔

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

”اپنے دامنے ہاتھ اور بازو پر توجہ مرکوز کیجئے۔“

اپ کا دامنا بازو ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔ بہت ہلکا۔

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

اپ کا دامنا بازو ہوا میں ٹھہر رہا ہے۔ اپ کا دامنا بازو ہوا میں اٹھ رہا ہے۔

”اس بار سمجھن دینے پر اگر سمجھت اپنا ہاتھ خود سخوند اٹھانے لگے تو یہ سمجھ لیجئے کہ اس پر پہلے ہی سے او سط درج کی نو میت (نیند) طاری ہے۔“

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

بند ہو تو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ اس پر یعنی درج کی نیند طاری ہے۔“

”اب پہلے ہم اس معمول کو لیتے ہیں جس کا ہاتھ بلند ہو جاتا ہے۔ ہم کو یہ اندازہ ہے کہ اس پر درمیانے درجے کی نیند طاری ہے، لیکن اپ یہ کیسے

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

کسی نے جواب دیا۔!

”ظاہر ہے کہ پہلے اپ طست کریں گے یعنی اس کا امتحان لیں گے۔“

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

رد عمل ہوتا ہے۔“

”پہلے اپ اسے سمجھن دیں گے کہ تمہارا دامنا ہاتھ بیالکھ بے حس پہنچا۔“

ہے۔ سمجھن کا طریقہ آپ جانتے ہیں۔ اس لئے بار بار نہیں دُبڑا دل گا۔ آپ کہی باراں کو سمجھن دل گے کہ تمہارا ہاتھ بالکل بے جان پوچھا پے۔ اور۔ اگر میں کوئی پن چھپوں گا تو اثر نہیں ہوگا۔ یا مزید عصیاط کے طور پر ہاتھ کی بے حسی کا سمجھن دینے کے بعد یہ سمجھن دیجئے۔

”اب میں آپ کے باائیں ہاتھ میں پن چھپو رہا ہوں۔“

اگر آپ تکلیف محسوس کریں تو دل ہنے ہاتھ کی انگلی اٹھا دیجئے،

”اس کے بعد ایک پن یا بہتر ہے سوئی لے کر جس ہاتھ کو بے حس کرنے کا

سمجھن دیا ہے۔ اس میں آہمیت سے چھپوئے۔ اگر معمول درد محسوس کرتا ہے اور آپ کی ہدایت کے موجب ظاہر کرتا ہے۔ تو اس کو پھر ہاتھ کے بے حس ہونے کا سمجھن دیجئے اور پھر اسی طرح ٹسٹ اکھیجئے۔ اگر آپ بھی وہ تکلیف ظاہر کرتا ہے تو اس کا

مطلوب ہے کہ آپ اس کا ہاتھ بے حس کرنے میں ناکام رہے ہیں اس کی نیند ہنوز معمری درجہ کی ہے اور اگر اپنے ہاتھ میں پن چھپوئے پر کسی قسم کی تکلیف

کا اظہار نہیں کرتا اور دوسرے ہاتھ میں چھپوئے پر چونک پڑتا ہے تو آپ کا تجوہ پر کامیاب ہلکے۔ اور مرضی پر درمیانی درجہ کی نیند طاری ہے اور اگر دونوں ہاتھ میں

پن یا سوئی چھپوئے کے بعد بھی کوئی رد عمل نہیں ہوتا۔ یعنی معمول کسی درد کا اظہار نہیں کرتا، تو پھر اندازہ کر لینا چاہئے کہ اس پر گہری نومیت کی نیند طاری ہے؟“

لوگ تیزی کے ساتھ اپنی کاپ میں پر لکھ رہے تھے۔ مکمل خاموشی میں

ان کے قلم چلنے کی آداز صاف سنائی دے رہی تھی۔

”نیند کتنی گہری ہے؟“ ڈاکٹر نے کہا۔ ”معلوم کرنے کا بہترین طریقہ ہی ہے۔ جس طرح داؤں یا گیس کے ذریعے ہے ہوش کرنے کے بعد بھی ڈاکٹر بلاسٹ کے یہ نہیں بتلا سکتا کہ یہ ہوشی کتنی گہری ہے اسی طرح ہپنا سس کی یہ ہوشی کا اندازہ لگانا بھی عام پریکار میشن کے لئے آسان نہیں۔ لیکن تجربہ کار ڈاکٹر کی طرح ماہر سیناٹ بھی صرف ظاہری حالت دیکھ کر نیند کی گہرائی کا اندازہ لگاتا ہے۔“

”گہری نویت کے عالم میں بڑے آپریشن بھی آسانی کے ساتھ کئے جاسکتے ہیں۔ مثلاً دانت اکھاڑنا بہت آسان ہے۔ جھانٹ کاٹنے کا آپریشن کیا جاسکتا ہے۔ اور سب سے اہم اور قسمیتی بات یہ ہے کہ ہپنا سس کی یہ ہوشی کا کوئی تاخویگوار اثر نہیں ہوتا۔ بیداری کے بعد مریض خود کو بہت بشاش اور تازہ دم محسوس کرتا ہے۔“

”ہپنا سس کے ذریعہ آپ آپریشن کے تصور سے پیدا ہونے والے خوف اور پریشانی کو دور کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپریشن کے بعد درد کو پوست ہپناں کی بھشن کے ذریعہ دور کر سکتے ہیں۔ مریض اس طرح آپریشن کے بعد بھی کوئی تکلیف یا درد نہیں محسوس کرے گھا۔“

”لیکن جیسا کہ میں نے پہلے بتلا یا ہے کہ صرف میں فیصلہ یا پانچ میل میک فرڈ پر نویت کی گہری نیند طاری ہوتی ہے کہ بڑے آپریشن کے جاسکیں۔ اس نے تمام مریضوں پر ہپنا سس کا استعمال ممکن نہیں بھرتا۔ اب تک ماہرین اس دشواری پر مکمل قابو نہیں حاصل کر سکے ہیں۔ پھر بھی یہ کیا کم ہے کہ آج اس فن کو جو پہلے شعیدہ بازی سے زیادہ حقیقت نہیں رکھتا تھا۔ نوع انسانی کی بیسود

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

"اپنے دیکھا ہو گا کہ بعض لوگ انجکشن کے نام سے ہی خوفزدہ ہستے ہیں۔ میرے تجربے میں اکثر ایسے مریض بھی ہیں جو آپریشن کے نام پر ہی بدحواس ہو گئے ایک مریض تو میپتال کے کپڑے پہنے ہوتے فرار ہو گیا۔ کمرہ قہقہوں سے گونج اٹھا۔

"ایسے موقع پر ہینا اس س ایک مفید ذریحہ ثابت ہو سکتا ہے۔ نفیات کے طبقاً اس نظریہ سے یخونی واقع ہوں گے کہ یخونی جسمانی کیفیت کے نفیاتی کیفیت تہیں پیدا ہوں۔ مثال کے طور پر دلیم جسمیں کی تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ خوف کی حالت میں ایک مخصوص رطوبت ہے ایڈرنلین (ADRENALIN) کہتے ہیں ہمارے خون میں شامل ہو جاتی ہے اس کی وجہ سے عضلات میں سختی۔ دودھ ان خون اور دل کی حرکت میں تیزی پیدا ہو جاتی ہے۔ خوف کی تمام تر جسمانی علامات اسی سے پیدا ہوتی ہیں یہی حالت غصتے کے عالم میں بھی ہوتی ہے۔ ان بالوں کی وجہ سے مریض کا آپریشن دشوار ہو جاتا ہے۔ ہینا اس س کے ذریحہ ایسے مریضوں کے خوف کو آپریشن سے قبل ہی دور کیا جاسکتا ہے۔ یہ جسمانی حالت کو پرنسکون اور آلام دہ بنادیتا ہے۔ مریض پوری طرح (۸۶۷۸) ہو جاتا ہے۔

اس طرح اگر کوئی مریض ہینا اس س کے ذریحہ اس گھری نیند کی حالت میں نہیں جاسکتا۔ جس کے اندر آپریشن ممکن ہے تو مریض اتنا پرسکون اور نہ خوفزدہ ہو سکتا ہے کہ وہ اطمینان کے ساتھ آپریشن برداشت کر سکے۔ ہینا اس کا یہ ہے

بہت مفید ہے۔ اس سے ہزارہ بانیوں کو درد و تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔
ہپنا سس صرف جراحی کے درد کو دور نہیں کرتا۔ بلکہ مختلف امراض سے
پیدا ہونے والے درد و تکلیف سے بھی نجات دلا سکتا ہے۔ مثلاً گینسر کا درد۔
یا بعض اعصابی درد جو اس حد تک تکلیف دہ ہوتے ہیں کہ ناقابل برداشت بن
جائتے ہیں ہپنا سس کے ذریعہ مریض کو ایسے درد کے احالے سے مکمل طور پر
نجات دلانی جاسکتی ہے ॥

آج کل نچی میں ہپنا سس سے کتنا اہم کام لیا جا رہا ہے۔ بچے کی
ولادت کے دوران درد کی تکلیف شدید ہوتی ہے۔ اس درد کے علاوہ ولادت
کے دوران ہونے والی تکلیف کا تصویر اور خوف عورت کے لئے ایک عذاب ہوتا
ہے۔ ہپنا سس عورت کو ان دونوں تکالیف سے مکمل طور پر نجات دلا سکتا ہے۔
اس طرح وہ علم جس کو آج تک دنیا نے صرف ایک شعبدہ سے زیادہ
اہمیت نہیں دی آج بنی نوع انس کی اتنی عظیم خدمات انجام دے رہا ہے۔ ہپنا سس
کو شعبدہ بتانے اور سمجھنے والے لوگ آج بھی موجود ہیں۔ ہمارے یہاں اور دیگر
پسندیدہ مالک میں جہاں تعلیم کی کمی ہے ابھی تک اس علم نے کوئی افادی حیثیت
نہیں حاصل کی ہے لیکن مجھے یقین ہے میرے وہ تمام طلباء رحیم یہاں موجود ہیں اس
کمی کو پورا کر دیں گے۔

ڈاکٹر نے طلباء کی طرف دیکھا اور اپنی نوٹ بک بند کر کے رکھ دی۔
”اب میں آپ کو وضع حمل میں بہت سی حاملاؤں کو ایک ساتھ پینا ٹاڑ
کرنے کا طریقہ بتلاؤں گا ॥“

کئی عورتوں کو بیک وقت ہپنا ٹاٹر ز کرنے کا طریقہ

” ہپنا سس کے طبی استعمال کا جائزہ لیتے ہوئے میں فاص طور پر بتلانا چاہتا ہوں کہ آج دنیا کے ترقی یافتہ ہمак میں کس طرح اس فن سے کام لیا جائے گا ۔

” زچی میں درد سے نجات دلانے والی داداں کے بارے میں کچھ عرصہ قبل لندن میں ایک طبی کانفرنس ہوئی تھی ۔ اپ جانتے ہیں کہ درد سے نجات دلانے والی تمام داداں میں سے حسی پیدا کر لیتی ہیں ۔ لیکن زچی کے شدید ترین درد کو دور کرنے کے لئے اپ تک کوئی دادا یا جانبیں ہو سکی ۔ سبب یہ ہے کہ ایسی تمام داداں میں جو یہے حسی پیدا کرنے میں ولارت کے عمل میں غل اندماز ہو سکتی ہیں یا بچے کے نفس کو ختم کر سکتی ہے اور بچے کا شکم مادر میں ہی مرنے کا خطرہ رہتا ہے اس لئے زچی کے درد کو دور کرنے کے لئے ان داداں کو استعمال نہیں کیا جاسکتا ۔

” اس کانفرنس میں بہت کافی غور و خوض کے بعد یہی طے پایا کہ ہپنا سس کے علاوہ اس مقصد کو حل کرنے کے لئے اور کوئی دوسرا چیز نہیں ہے اپ بیک وقت بہت سی عورتوں کو ہپنا ٹاٹر ز کر کے زچی کے درد و خوف سے نجات دلانی چا سکتی ہے ۔ ان کو صرف یہ سمجھن دینا ہوتا ہے کہ ” زچی کے دوران تم معرف معمولی سی اینٹھن (COWTRACTION) محسوس کرو گی ۔ کسی درد کا احساس نہ ہو گا یا سستر (یا لیڈی ڈاکٹر) جو بھی ہدایت دیگی تم اس پر عمل کرو گی ۔ ”

” لیکن ممکن ہے اپ اعراض کرنی کریے ہوں گی تو نہیں کہ ساری عورتیں

ہپناٹا سر برید ہی جائیں ۔ ” ڈاکٹر نے مسکرا کر کہا۔

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

” شاید آپ کو علم ہو کہ بہترین ناتج عورما گردوپ ہپنا سس یا اجتماعی زویت کے نکلتے ہیں۔ گردوپ ہپنا سس سے مراد بیک وقت کسی افراد کو ہپناٹا نہ کرنا ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ ڈرامائی اور بہترین تیجہ نکلے تو مجمع کو ہپناٹا نہ کریجئے۔ اس میں مقابلے کی تحریک نیا دہ ہوتی ہے۔ آپ دس حاملوں کو ایک لائن میں بیٹھا دیجئے اور ہپناٹا نہ کرنا شروع کریجئے۔

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

ڈاکٹر نہ ہم سہن پڑے۔

” بے شک۔ میں بھول ہی گیا تھا کہ یہاں ایک تربیت یا فرقہ نہ سبھی موجود ہے تم کو یقیناً اس طریقے سے کامیابی حاصل کرنے میں بہت مدد ملے گی۔ ”

پہلے ان حاملوں کو منتخب کر لجئے جن پر سمجھن اثر کرتا ہے۔ آپ اس انتخاب کے لئے ڈاکٹر سعی کا بتلا یا ہوا ابتدائی لٹٹ کا طریقہ استعمال کر سکتے ہیں۔ ان کے بعد ان کو ایک قطار میں بٹھا دیجئے اور پھر سمجھن دینا شروع کریجئے۔

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

اب منسل کے سرے کو گھول دیجئے۔ غور سے گھورتی رہئے۔

پنسل کو مسلسل گھورتی رہے ہے۔

آپ کی توجہ صرف پنسل کی طرف ہے۔

آپ ہفت اس پنسل کو گھور رہی ہیں۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے، پنسل کے سرے کو گھورتا رہے۔

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

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔ آپ تکان خسوس کر رہی ہیں۔

آپ تکان خسوس کر رہی ہیں۔ آنکھیں بند کر لینا چاہتی ہیں۔

آپ کی آنکھیں خود سخوند بند ہو رہی ہیں۔

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

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

ڈاکٹر نے سنتے ہوئے کہا اور مسز ریاض پر سبقت لے جانے کے لئے جلد از جلد

اپنی آنکھیں بند کرنے کی کوشش کریں گی۔ اس طرح اسانی کے ساتھ پینا مارز

ہو جائیں گی۔ مجمع کو پینا مارز کرنے میں مقابلے کی خواہش بہت موثر ثابت

ہوتی ہے۔ آپ اسی طرح تجشن جاری رکھئے۔ ذرا دیر بعد سب کی آنکھیں

بند ہو جائیں گی اور ان پر فرمیت طاری ہو جائے گی۔"

"آپ کا جسم تھک چکا ہے۔ بالکل نسل ہو گیا ہے۔

آپ کا جسم بالکل خل ہو چکا ہے۔

آپ کا داہنا ہاتھ بالکل بہکا ہوتا جا رہا ہے۔ بالکل بہکا۔

آپ کا داہنا ہاتھ بالکل بہکا ہو گیا ہے۔ وہ آہستہ آہستہ ہو امین ٹھو

ہا یے۔

آپ کا داہنا ہاتھ ہوا میں بلند ہو رہا ہے۔ باسکل مسز ریاضن کے ہاتھ
کی طرح۔

” اس کے بعد آپ دیکھیں گے کہ ساری عورتوں پر فوری ردِ عمل ہو گا۔
ان سب کے ہاتھ بلند ہونے لگیں گے۔ ان میں سے کوئی بھی بیچھے نہیں رہتا
چاہے گی۔ اس طرح القاء پذیری (SUGGESTABILTY) کا پورا
ماحول بہترین مہوجائیگا۔

جب اس طریقے سے آپ ان کی نیند کو گھرا کر لیں تو پھر انہیں درد
نہ محسوس کرنے یا خوف و تھیجک نہ محسوس کرنے کا سمجھن دیں۔ آپ دیکھیں گے کہ
یہ تجربہ حریت انگریز طور پر کامیاب ثابت ہو گا یا۔

” لذن کے ایک ڈاکٹرنے حال ہی میں ایک دلچسپ تجربہ کیا۔ وہ سوای
ماڈل کے پاس گئے جن کے بچوں کی ولادت ہپنائیں س کے ذریعہ ہوئی تھی۔
اور ان سے دریافت کیا کہ ”کیا آپ کو در درستے بچے کی بھی خواہش ہے۔؟“
ستر، فیصدی ماڈل نے جواب ہاں میں دیا۔ پھر انہوں نے یہی سوال ان ماڈل
ہے کہ کام جن کے یہاں عام طریقے سے ولادت ہوئی تھی ان میں سے صرف چالیس
فیصد تھے جو درستے بچے کی پیدائش کی خواہش ظاہر کی۔ اس سے بخوبی اندازہ ہو سکتا
ہے کہ ہپنائیں وضع حمل کے خوف درد کو در در کرنے میں کتنا موثر ثابت ہوتا ہے
” ہپنائیں کے ذریعہ تکلیف دہ اپریشن یا معمولی اپریشن مثلاً دانت وغیرہ
نکلنے میں بسحد آسانیاں ہو گئی ہیں۔ طبی دنیا اس علم سے جو استفادہ کر رہی ہے

وہ خیرت انگریز ہے اور وہ دن دور نہیں جب تمام دنیا میں اس علم سے پورا پورا استفادہ کیا جائے گا۔ خیرا ہم ہپنا اس کے ذریعہ درد سے نجات حاصل کرنے کے باارے میں بحث کر رہے تھے۔ آپ حضرات اس باارے میں کچھ مزید دریافت کرنا پا ہیں نوشوق سے کر سکتے ہیں ۔ ۔ ۔

”اکٹھر بچوں کو ہپنا طائز کرنا زیادہ آسان ہے یا بڑوں کو؟“
سوال ایک ڈھنڈت نے کیا تھا ۔ ۔ ۔

”بچوں کو“ ڈاکٹر نے جواب دیا۔ ”آپ بچوں کو بہت اasanی کے ساتھ ہپنا طائز کر سکتے ہیں۔ لیکن بچوں کو ہپنا طائز کرنے میں کبھی زیادہ وقت نہ لگائیں کیونکہ وہ بہت چلبلے اور بے چین فطرت ہوتے ہیں وہ زیادہ دیر تک تعادن نہیں کرتے۔ اس لئے ان پر ہپنا اس طاری کرنے میں کم از کم وقت لگائیے۔ ان کے لئے سمجھن کچھ اس انداز کے ہوں۔“

”میں تم کو ایک مزیدار کہانی سنانے جا رہا ہوں۔“

جب میں تمھیں کہانی سنانے لگوں گا تو میری آذاز سے تمھیں نہند آنے لگے گی۔

”تمہاری انکھیں بند ہونے لگیں گی۔“

”تمہاری اپکیں بوجمل ہو جائیں گی۔“

”تم آرام کے ساتھ سو جاؤ گے۔“

”بچوں کے ساتھ ہمارا رویہ کیسا ہونا چاہیے؟“

ایک دوسرا سوال -

”رویہ۔“ دراصل اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے کہ بچوں کو کوئی دشواری یا انجمن نہ محسوس ہو اپ کا رویہ بالکل دوستانہ ہونا چاہیے۔ لیکن بے تکلف کی حد تک نہیں۔ کیونکہ یہ ضروری ہے کہ نپکے مناسب حد تک اب سے مرعوب رہیں اور اپ کی بات پر عمل کریں۔

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

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

”اور جب تم بڑے ہو گے تو یہ بہت تکلیف دیں گے۔“
”یا اگر وہ رٹکی ہے تو؟“

”رٹکیوں کے دانت ہمیشہ خوبصورت ہونے چاہیں۔“
اس سے رٹکیاں بڑی اچھی اور حسین لگتی ہیں۔

لیکن جو لڑکیاں انگوٹھا چوتھی میں، ان کے دانت بد صورت ہو جاتے ہیں۔
 مجب بڑی ہو گئی تو یہ دانت بہت بڑے لگتے گے۔
 ن طرح کی گفتگو کے بعد آپ سمجھن دینا شروع کریں ॥
 ”جب تم سو جاؤ گی تو میں تم سے بات کرنے کا رہوں گا۔
 ”تم پر نیند طاری ہونے لگے گی۔

تب میں تم سے کہوں گا کہ انگوٹھامت چو سو۔
 میرے نہنے کے بعد تم ابھی بھی کی طرح انگوٹھا چو سننا چھوڑ دو گی۔
 پھر بھی نہ چو سو گی۔

”در اصل اس طرح آپ اپنے مریضوں کی قوت ارادی مفیض طور کرنے
 میں مدد دیتے ہیں۔“

ایک لمحہ خوشی رہی پھر داکٹر نے کہنا شروع کیا۔

”میں نے بڑی مشکل سے ان پر ہمارت حاصل کی ہے۔ میرے ابتدائی
 مریضوں میں ایک بچے کو بھی لا یا گیا تھا۔ اور مجھے یاد ہے کہ میں ابھی طرح
 اس کا علاج نہ کر سکتا تھا۔ اسے بھی انگوٹھا چو سننے کی عادت تھی۔ اس کے والد
 ایک مشہور داکٹر تھے۔ میں نے بچے کو سینا سس کی حالت میں یہ سمجھن
 دیا۔ ”اب اگر تم انگوٹھا چو سو کے توهہت کڑوا معلوم دے گا۔ کرڑدا۔
 بد فرا۔“

”یہ سمجھن صحیح نہیں تھا۔ چنانچہ بیدار کرنے کے بعد جب میں نے بچے
 سے کہا۔“

”اب تم انگوٹھا پوس کر دیکھو کیا لگتا ہے۔“
 ڈاکٹر نیدم نے بچوں کی طرح منہ میں انگوٹھا طال کر جو سا۔ اور پھر
 باہر نکال لیا۔

”بہت مزیدار“
 کمرہ قہقہوں سے گونج اٹھا۔ ڈاکٹر بھی پہنچنے لگے۔
 ”اب میں آپ کے سامنے ہپناس کے ذریعہ بے حس پیدا کرنے کے
 مریقہ کا منظاہرہ کروں گا۔“
 ڈاکٹر نے کہا۔

ہپناس کے ذریعہ بے حس !!

”ڈاکٹر فریدہ۔ آپ میکر پاس تشریف لے آئیئے۔“
 انھوں نے اگلی قطار میں بیٹھی ہوئی ایک فوجان لیڈری ڈاکٹر کو خاطب کیا۔
 ڈاکٹر فریدہ مسکھاتی ہوئی دالس پر پہنچ گئیں۔ ڈاکٹر نے اپنیں
 کرسی پر بیٹھنے کی ہدایت کی۔

”میں ڈاکٹر فریدہ کو پہلے بھی ہپناٹا رکر جیکا ہوں۔“ ڈاکٹر نے کہا۔ لیکن
 اب تک ان پر بے حس پیدا کرنے کا خبر بہتیں کیا تھا۔ میں اپنے مریقہ کے
 ساتھ ہمیشہ اسی طریقہ کارہ پہل کرتا ہوں۔“
 انھوں نے ڈاکٹر فریدہ کی انگوٹھوں کے سامنے اپنی مپل مبند کی اور سمجھنے

دینا شروع کئے۔ آہستہ آہستہ لیدھی داکٹر کی آنکھیں بند ہو گئیں۔

"اب یہ نومیت کی حالت میں ہیں۔ لیکن ہمیں ہمیں معلوم کرتنی گہری نہیں۔" اخھول نے میز پر سے ایک ڈبہ اٹھا کر گھولा، اس میں سے ایک بار ایک سوئی نکالی اس کے بعد داکٹر فریدہ کے جمپر کی بائیں آستین الٹ کر اور پڑھ دی اور سبhen دینا شروع کئے۔

"اب اپنے بائیں ہاتھ کے متعلق سوچ جئے۔"

صرف اپنے بائیں ہاتھ کی طرف سوچ جئے۔

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

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

اپ کا بایاں بازو برف کی طرح سرد ہے۔

اپ کا پورا ہاتھ برف کی طرح ٹھنڈا اور منجمد ہے۔ بالکل یہ حس۔

اپ کا بایاں ہاتھ بالکل سرد اور یہ حس ہو چکا ہے۔

سرد۔ اور یہ حس۔ سرد اور یہ حس۔

اب اپ اس میں کوئی درد نہ محسوس کریں گی۔

"سوئی ہاتھ میں لے کر داکٹر نیک نے فریدہ کے دامنے بازو میں آہستہ سے چھبوئی۔ اس ہاتھ میں جسے بے حس نہیں کیا تھا۔ فریدہ چونکہ پڑی۔ اس کے بعد داکٹرنے بائیں بازو میں سوئی چھبوئی تکین فریدہ پر کوئی آثر کسی قسم کا رکھا گل نہ ہوا۔"

"اپ نے دیکھا۔ بائیں ہاتھ میں سوئی چھبوئی کا احساس بالکل نہیں ہوا۔"

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

” انہوں نے دوبارہ ذرا زیادہ زور سے سونی چھبوٹی۔ لیکن فریدہ پر کوئی اثر نہ ہوا۔

اس کے بعد ڈاکٹر نے جھک کر تقریباً نصف سونی مس فریدہ کے باہمی بازو میں چھبودی۔ اور پھر بازو کو چھوڑ دیا۔

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

لوگ حیرت زدہ نظروں سے اس منظر کو گھور رہے تھے۔
ڈاکٹر نے مسکرا کر ان کی طرف رُخ کیا۔

” اپ نے اندازہ کیا کہ میسا سس کی چھبی کتنی یقینی ہوتی ہے۔ مس فریدہ پر اس وقت نومیت کی گہری نیند طاری ہے۔ اگر میں چاہوں تو اطمینان و اعتماد کے ساتھ ان کے ہاتھ پر اپرشن کر سکتا ہوں۔ لیکن وہ خواہ اپرشن ہو یا داٹ نکالنا بہت اطمینان اور آہستہ روی کے ساتھ ابتدار کرنی چاہیے۔ اگر مریعن پر کلیف کے ذرا بھی آثار نظر میں تو پھر اپ رفار تیز کر سکتے ہیں۔“

انہوں نے جھک کر سونی مس فریدہ کے بازو سے نکالی خون کی دو تھی نہیں بوندیں گوئے گوئے بازو پر اچھا میں۔ ڈاکٹر نے روئی سے اسے صاف کر دیا۔

” اب اپ کا ہاتھ نارمل ہوتا جا رہا ہے۔“

ڈاکٹرنے سمجھن دیا۔

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

”آپ کے ہاتھ کی بے حسی دور ہو رہی ہے۔“

اب آپ اسے پہلے کی طرح نارمل اور گرم محسوس کر رہی ہیں۔ اس طرح سمجھنے کے انہوں نے لیدی ڈاکٹر مس فریدہ کو بیدار کر دیا۔ فریدہ نے اس طرح انہیں کھو لیں جسے وہ ابھی سوکراٹی ہوں۔ انہوں نے ایک مرتبہ بھی بازو کی طرف نہیں دیکھا۔ طلبانے خوشی سے تالیاں بیجاں میں مس فریدہ نے ڈاکٹر کی طرف دریکھا جسے وہ ان تالیوں کا مقصد جانتا چاہتی ہو۔
ان کے بعد ڈاکٹرنے جین کو طلب کیا۔

”اب میں آپ کے سامنے جو طریقہ کار تبلانے جا رہا ہو۔“

آٹو انالجیشیا (AUTO-ANALGESIA)

بنتے ہیں۔ یعنی خود سخون پیدا ہونے والی بے حسی۔ لیکن اس سے پہلے یہ جاننا ہمیشہ نہ ورک ہوتا ہے کہ کس مخصوص حصے کو آپ یہ حس بنانا چاہتے ہیں۔ یہ اہم نکتہ ہمیشہ درکھستے ہیں۔

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

”تمہارے بائیں بازو کا نچلا حصہ بالکل لیے جان جو گیا ہے۔“

سرد۔ بالکل سرد۔ جس قیطتی ہے جس۔

اب ڈاکٹر نے طلباء کی طرف رُخ کیا اور کہا۔ ”وہ بائیں بازو کا نچلا حصہ کس کو سمجھتے ہیں؟ کیا اس حصتے کو ہے؟ انہوں نے جین کی بائیں کلائی پکڑ کر اس حصتے کو گھایا۔ یا اس حصتے کو۔“

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

”اس حصتے کو یا جین نے باہم سے چھو کر تبلایا۔

”کیوں۔؟“

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

”آپ نے دیکھا۔ وہ جس چیز کو اپنے بازو کا نچلا حصہ سمجھتی ہے اسے میں یا آپ سامنے کا حصہ سمجھ سکتے ہیں۔ اس لئے پہلے ٹٹ کر کے دیکھ بیا جائے۔“

انہوں نے جین کے بازو کے دونوں حصوں میں سونی چھو کر دیکھی اور دونوں رتبہ جین نے کسی تکلیف کا انہما رہنہیں کیا۔

”اوہ۔ جین دھوکہ دے رہی ہے۔“ ڈاکٹر نے ہنستے ہوئے کہا۔

”اس پر پہلے بھی یہ عمل کیا جا چکا ہے۔ اور پہلے کی طرح اس نے آج بھی

اپنا پوتا ہاٹھ ہالیے جس بنالیا ہے۔ یہی بات ہے ناجین۔“

”جی بات۔ میں آپ کو پہچانتی ہوں؟“ جین نے جواب دیا۔

بُوگ بے ساختہ سہن پڑے۔

”اب میں تمہارے ہاتھ کو نارمل کر دیا ہوں۔“

انھوں نے ہاتھ کو نارمل کرنے کا سچش دھرا دیا۔

پھر جیب سے فاؤنٹین پن بکال کر جیت کے بائیں بازو پر ایک بڑا
دارہ بنایا۔

”کیا تم کو کچھ محسوس ہوا؟“

”ہاں۔“ جین نے جواب دیا۔

ٹھیک۔ اب اس دائرے کے اندر کا حصہ بالکل یہ حس ہو جائے گا۔ اور تم اس میں بالکل درد محسوس نہیں کر دیں۔

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

ہو رہا ہے۔

سرد اور بے حس تھم بالکل درد نہ محسوس کر دیں۔

سرد اور بے حس۔ اب اپنی آنکھیں بند کرو۔

جین نے آنکھیں بند کر دیں۔ ڈاکٹر نے سوی اٹھا کر بائیں بازو کے دائرے کے باہر چھوئی۔ جین درد سے چونک پڑی۔ ڈاکٹر مسکلا دینے پہرا نھوں نے سوی دائرے کے اندر چھوئی۔ جین پر کوئی اثر نہ ہوا۔

ڈاکٹر نے سوی کو اور زیادہ چھویا۔ لیکن کوئی رد عمل نہ ہوا۔ انھوں نے

پھر دائیرے کے بالکل کنارے پر سوی چھوئی۔ جین چونک پڑی۔

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

لیکن دائیرے کے اندر اسے کوئی احساس نہیں ہوتا۔ اس لئے یہ ضروری ہے۔

کہ معمول کو اچھی طرح اندازہ ہو کر آپ کس خاص حکیم کو بے حس کرنا چاہئے ہے۔ اب میں جین کو آنکھیں کھولنے کی ہدایت کر دل گاتا کہ وہ میرے بائے ہوئے دائرے کو دیکھ سکے۔

”جین اب آنکھیں کھول دو۔“

جین نے فوراً تعلیم کی۔

اب میں آٹوپینا سس کا طریقہ بتا دیں گا۔

خود نومی

”خود نومی یا آٹوپینا سس کے ذریعہ سمجھکٹ خود ہینا نامزد ہو سکتا ہے۔ اب میں جین کو سمجھن دوں گا کہ اس کا ہاتھ بالکل نارمل ہو چکا ہے اور پھر یہ سمجھن کہ تمین تک گئنے کے بعد سیکر بنائے ہوئے دائرے کا حصہ بالکل بے حس ہو جائے گا۔ اس کے بعد جین خود اس حصہ میں سولی چھو سکے گی۔“

ڈاکٹر نے سمجھن دیکھ جین کا ہاتھ نارمل کر دیا۔

”اب اپنے بازو پہ بننے ہوئے دائرے کے اندر سون چھو کر دیکھو۔“ انہوں نے ہدایت کی۔

جین نے فوراً تعلیم کی لیکن سولی جبھتے ہی وہ چونک پڑی۔

”جین۔ اب تم تمین تک گنتی گنو۔ جیسے ہی تم تمین کھو گو۔“ زمین بنے پھرے دائرے کا اندر کا حصہ بالکل بے حس ہو جائے گا۔

”ایک۔ دو۔ تین۔“ جین نے کہا۔

"اب دائرے میں سوی چھبوکر دیکھو۔"

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

"اب میں تین کی اٹی گنتی گنوں گا۔ ایک کہتے ہی تمہارا بازو پھر نارمل ہر

جائے گا۔" ڈاکٹر نے کہا۔

تین۔ دو۔ ایک۔ تمہارا ہاتھ اب نارمل ہے۔

"تین دو ایک۔" جین نے دہرایا اور پھر سوی چھوٹی۔ اس مرتبہ وہ

درد سے چونک اٹھی۔

"جین۔ اب تم بیدار ہونے کے بعد اپنے جسم میں خود بے حس پیدا کر سکو گی۔ بیدار ہونے کے پانچ منٹ بعد تین تک گنتے ہی تم اپنے جم کے جس حصے کو جا ہو گئی ہے جس بننا سکو گی اس کے بعد تم تین دو ایک گن کر پھر اسے نارمل بناؤ گی۔"

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

"اب تم اپنے جسم کو جس حصے کو جا ہو بے حس بنانے کے لئے منتخب کر لو۔"

"میں اپنا بایاں کاں بے حس بناؤں گی۔"

"ٹھیک ہے۔" ڈاکٹر نے کہا۔ "گنتی گنو۔"

"ایک۔ دو۔ تین۔" جین نے کہا۔ "میرا بایاں کاں بے حس ہو گیا ہے۔"

ڈاکٹر نے ایک صاحب کو داٹس پر بلا کر کہا کہ وہ جین کے بائیں کاں

کی بولیں سوی چھوٹیں۔ جین نے کسی تکالیف کا اظہار نہیں کیا۔

"اب تم اپنے کاں کو حسب معمول نارمل کرو جین۔"

"میرا بایاں کان نارمل ہو رہا ہے۔ تین۔ دُو۔ ایک۔" جین نے دھرا یا۔

ڈاکٹر نے کان میں سوی چبھوئی۔ جین اچھل پڑی۔

"بنطا ہر یہ سب کچھ اپ کو بہت حیرت انگریز نظر آ رہا ہے۔ ایک عد تک ناقابلِ یقین۔ لیکن آپ جب اس کا بخیر کریں گے تو اس حقیقت کے معرفت ہو جائے۔ انھوں نے جین کی طرف مرٹکر تین مرتبہ اپنی پیش سے آواز پیدا کی اور جین کو پھر سہی پناٹا تر ز کر دیا۔"

"اب میں تم کو بیدار کرنے جا رہا ہوں۔" ڈاکٹر ندیم نے کہا۔ "بیدار ہونے پر تم پانچ مرتبہ گہری گہری سانسیں لوگیں، لیکن پانچ سانسیں مرتبہ سانس لیتے ہی سو جاؤ گی۔"

انھوں نے جین کو بیدار ہونے کا سمجھن دیا۔ دن کی آواز پر جین نے اٹکھیں کھول کر گہری گہری سانسیں یعنی شروع کیں مگر جیسے ہی اس نے پانچ سانس بار سانس لی۔ اس کی اٹکھیں بند ہو گئیں۔ چند لمحے بعد اس کی گردان آگے جھک گئی۔ وہ دوبارہ نومیتہ کی یہند سورہ ہی تھی۔

"آپ نے خود نومی کا مظاہرہ دیکھا۔" ڈاکٹر نے کہا۔ "لیکن آپ نے یہ اندازہ کر لیا ہو گا کہ دراصل جین یہ سب کچھ پوست ہی پناٹ سمجھن کے تحت کر رہی تھی۔"

"خود نومی یا آلوٹہ پیاس س کو ہمیشہ صرف پلانے امراض اور پڑانی الجھنوں یا عادتوں کو دور کرنے کے لئے استعمال کرنا چاہئے۔ مثال کے طور پر بے خوابی کی پرانی شکایت ہو تو خود ملیفن نومیت کے طریقے پر عمل کر کے ہر شب گہری نیت

حاصل کر سکتا ہے۔"

"لیکن ڈاکٹر۔ ایک صاحب فراہم ہے۔ "پھر وہ بیدار کیسے ہو گا۔؟" ڈاکٹر مذکورا دیئے۔

اس کی مصنوعی (نومیت) کی نیند خود بخوبی قدر لی تینند میں تبدیل ہو جائے گی۔ اور وہ حسبِ معمول بیدار ہو گا۔ تو خود کو بالکل تازہ دم، مہاش و بناش محسوس کرے گا۔

ڈاکٹرنے گھری تکمیل اور پھر طلباء سے مخاطب ہوئے۔

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

(۱) ایک دلچسپ اور مفید طریقہ تبلاؤ کر آج کا پچھرختم کروں گا۔"

خود نومیت کا ایک اور طریقہ

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

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

خوت اور زینی الجھنوں کا علاج کر سکتے ہیں۔ مگر بٹ نہیں۔ خود لذتی اور شراب نوٹی دغیرہ کی بری عادتوں کو ترک کر لینا بہت آسان ہے۔ بشرطیہ آپ خود کو پسناہ کرنے میں مہارت حاصل کر لیں۔

فرائیڈ کے تحلیل نفسی کے طریقہ علاج کی کامیابی کے بعد بہت سے ڈاکٹروں نے اس سلسلے میں مزید تجربات کے علاج بذریعہ نوم فوجہن (PSYCHOTHERAPY) میں مدد اور معاونت کیں۔ ڈاکٹر برنهایم (DR. BERNHEIM) نے تیسیں اسکیل آٹ پینڈرم کی بنیاد پر اس کے بعد ڈاکٹر ایماین (EMIL ECKOUE) نے خود تاثری (AUTO-SUGGESTION) کے ذریعہ طریقہ علاج کی ابتداء کر کے ایک اور بیش قیمت اضافہ کیا۔ اپنے یعنی اس طریقہ علاج کے متعلق کچھ معلومات رکھتے ہوئے ڈاکٹر نیک ایک لمحہ کے لئے نرک گئے۔

طلباً کے قلم نوٹ بک پر تیزی کے ساتھ چل رہے تھے۔
”مریض خود کو سمجھن دیتا ہے۔ اور اس کے زیر اثر صحیاب ہوتا ہے مثلاً اس طریقے پر عمل کرنے ہوئے آپ روزانہ سونے سے قبل بار بار دہراتے ہیں۔

دن بدن۔ ہر طرح سے۔ میری صحبت بہتر از بہتر ہوئی جا رہی ہے۔
”اس جملے کو دہراتے دہراتے مریض سوچاتا ہے۔“ ڈاکٹر نے بتلایا۔ میں ہپناٹک سمجھن کے متعلق جو کچھ بتلا چکا ہوں اس کے بعد آپ ہم اساتھ اندازہ کر سکتے ہیں کہ اس طرح مریض کیوں یعنی طور پر سمجھن سے متاثر ہوتا ہے۔

”لیکن خود تاثری اور خود نومی میں فرق ہے۔“

”خود نومی کے ذریعہ مریض اپنے سخت الشعور سے متعلق پیدا کرتا ہے جبکہ

خود تاثری کے طریقے پر عمل کرنے ہوئے سخت الشور (NS SUBCONSCI) سے کوئی تعلق نہیں پیدا ہوتا ہے۔ اس طرح خود نومی مسلف ہپنا سس اپنے فائدہ کے لحاظ سے بہت برتر ہو جاتی ہے۔ دونوں کے اثرات میں کبھی نمایاں فرق ہے ایک کا اثر بہت معمولی دوسرا کا الگ ہوتا ہے۔ خود تاثری کے لئے روزانہ دیرائے جانے والے الفاظ کا اثر بھی فرمیت کی طرح ہوتا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ دہرانے والے کو اس کا اندازہ نہیں ہوتا۔

خود نومی کی مشق سے پہلے یا

”مناسب یہ ہے کہ خود نومی کی مشق کرنے والے شخص شو یہلے ہپناٹائز کر کے یہ آٹو سمجھن دیدیا جائے کہ آیندہ جب بھی وہ تین تک گنتی کرنے گا فوراً ہپناٹائز ہو جائے گا ایسا ہی کوئی اور سمجھن۔ آپ اگر کافی بھارت رکھتے ہوں تو خود بھی ہپنا سس کی حالت میں یہ سمجھن دے سکتے ہیں۔“

”اب میں آپ کو خود نومی کے چند طریقے بتاؤں گا۔“

”اک اسان اور اچھا طریقہ یہ ہے کہ جب آپ بستر پر سونے کے لئے بیٹ ا میں تور و شنی بھیجا دیجیے۔ اس کے بعد لمبڑا لام سے لیٹ جائیے اور خود کو شد دینا شروع کر دیجیے۔“

بالکل اسی طرح چیز کے دوسروں کو دیتے ہیں۔ فرق صرف اتنا ہو گا کہ اس آپ ”تم“ کے بجائے ”میں“ استعمال کریں گے۔

”متلا“ :-

” میرا جسم بالکل ڈھیلا پڑ چکا ہے ۔“
 بالکل ڈھیلا۔ پڑ چکا ہے۔ میرا جسم بالکل ڈھیلا ہو گیا ہے۔
 میرا جسم بالکل شل ہو چکا ہے۔
 میری آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔ نیند سے۔
 مجھے نیند اور سمجھے۔ نیند گھری نیند۔
 نیند۔ گھری نیند۔

” اس طرح جب آپ اندازہ کر لیں کہ سمجھن کا اثر ہوا ہے۔ تو پھر

یہ سمجھن دیں۔ ”
 ” اب میں خاموشی کے ساتھ تین تک گنتی گنوں گا۔ اور تین کا عدد کہتے ہی
 مجھے گھری نیند آجائے گی ۔“
 میرا جسم بالکل ڈھیلا پڑ چکا ہے۔
 میرا جسم بالکل شل ہو چکا ہے۔
 میری آنکھیں نیند سے بوحل ہو گئی ہیں۔
 مجھے شدید نیند محسوس ہو رہی ہے۔
 میں سورہا ہوں۔ نیند۔ گھری نیند۔

ایک دوسرے میں سو گیا ہوں۔ مجھے گھری نیند آچکی ہے۔
 میں گھری۔ مٹھی نیند سورہا ہوں۔
 نیند گھری نیند۔ نیند گھری نیند۔

تین۔
نیند گہری نیند
گہری نیند۔

" ان سمجھن کے ساتھ ہی اپ میں ایک نفیاٹی تبدیلی پیدا ہوتا شروع
جائے گی۔ یہاں تک کہ اپ پر واقعی ہینا سس کی نیند طاری ہو جائے گی۔
ابتداء میں اپ کو معنوی کامیابی ہوگی لیکن مسلسل مشق سے اپ رفتہ رفتہ
دپ گہری نورمیت طاری کرنے کے قابل ہو جائیں گے اسی حالت میں اپ نیند
اور گہر اکرنے کے لئے وہ تمام طریقے آنے والے رہے جو پہلے تلاچ کا ہوں ساتھ
اتھ آئندہ فوراً ہینا ٹائز ہونے کیلئے پوسٹ ہینا کھک سمجھن (التعابدا زنوم)
لی دیتے رہے۔"

اپ جتنی دل چسپی اور ریتیں کے ساتھ عل کریں گے اتنی ہی زیادہ کامیابی
گی۔

ایک اور طریقہ

ڈاکٹر نے ذرا بیناً داز میں کہا۔ " اور اس طریقہ کا علی مظاہرہ جین کے

جین ڈاکٹر کی ہدایت پر ٹھکر کر ڈالس کے اوپر پہنچ گئی۔ ڈاکٹر نے دراز
ما کر ایک آئینہ نکالا اور کرسی پر سمجھی ہوئی جین کے ہاتھ میں دیدیا۔

" جین کو خود نومی کا طریقہ معلوم ہے اور وہ مشق بھی کرچکی ہے۔ اپ
نہیں کہ اس نے آئینہ چہرے کے سامنے کر لیا ہے اب وہ غور کے ساتھ

آئئے میں گھور رہی ہے۔ اس کی نگاہیں اپنی آنکھوں پر مرکوز ہیں وہ دل ہی دل میں خود کو سمجھن بھی نہیں رہی ہے۔

”کون سے سمجھن ڈاکٹر؟“

ڈاکٹر نے یہ مسکلے۔

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

میری آنکھوں میں پانی بھرا یا ہے۔ جین ہور رہی ہے۔
میری آنکھیں تھک رہی ہیں۔

”اب یہ بند مہر جانا چاہتی ہیں۔“

میری آنکھیں تھک گئی ہیں۔ بھاری ہور رہی ہیں۔

میری آنکھیں اب بند مہر رہی ہیں۔

محبھے نیند اُر رہی ہے۔ میں سوچانا چاہتی ہوں۔

اب میری آنکھیں بند ہو چکی ہیں۔ میری آنکھیں بند ہو چکی ہیں۔

میں سور ہی ہوں۔ نیند گھری نیند۔ نیند گھری نیند۔

ڈاکٹر کی آواز ہال میں گو سختی رہی۔ طلباء نے حیرت کے ساتھ دیکھا کہ جین کی پلکیں بند مہر چکی ہیں۔

”اب جین نے خود کو ہیناٹاڑ کر لیا ہے۔“ ڈاکٹر نے کہا۔

”جب آپ خود پہ ایسی عالت طاری کر لیں تو نیند کوادر گھر کرنے

اور ایندہ آسانی کے ساتھ ہیناٹاڑ ہو جانے کے لئے خود کو پوسٹ

ہپنا ملک سخت دیتے رہئے۔ ”
 ” جیسے نے خود کو جو پوسٹ ہپنا ملک سخت دیا ہے اس کے مطابق وہ
 خود وقتِ مقررہ پر بیدار ہو جائے گی۔ ” خود نومی کے متعلق
 آپ کو ایک بات اور جان لینا چاہئے۔ اگر کسی وجہ سے آئینہ موجود نہ ہو تو کوئی
 بھی خیز جس پر آپ نگاہ جاسکیں۔ اس کام میں استعمال کی جاسکتی ہے ۔ ”
 وقت کافی ہو گیا ہے۔ اس لئے اب باتی گفتگو اُندھہ ملاقات
 میں ہو گی۔ اور اسی دن میں آپ کو ہپنا مسکس کے ذریعہ ذہنی و نفیتی تجھبز
 کے علاج کا طریقہ بتلاوں گا۔

ہپنا سس اور فرنی گھر اسیاں

”آج“

ڈاکٹر نیدم نے اپنے بھر کی ابتداء کرتے ہوئے کہا۔

”میں آپ کو چند دشواریوں کے متعلق تلاویں گا جو م Gould کی ذہنی حالت یا جذباتی الحجموں کے باعث پیدا ہوتی ہیں اور جن سے ہپنا شٹ کو کبھی نہ کبھی دوچار ہونا پڑتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ آپ پہلے سے ان پر قابو پاتے کے لئے تیار ہوں۔“
مثال کے طور پر۔

”اگر کوئی مریض ہپناٹا رنگ ہوتے ہی رونا یا چینا شروع کر دے یا افضل ای حرکتیں کرنے لگے تو پریشان نہیں ہونا چاہئے۔ یہ تمام علمتیں اس بات کی مظہر ہیں۔ کہ مریض شدید ذہنی اور نفسیاتی الحجموں کا نشکار تھا۔ اور ہپنا سس کی حالت میں اس کے لاشور نے ان الحجموں کو بیدار کر دیا ہے ایسی صورت میں آپ فوری طور پر کیا کریں گے؟“

”چونکہ ہپناٹ مائرفسیات نہیں ہوتا۔ اس لئے مناسب ہی ہے کہ ایسے مریض کو بیدار کر کے کسی مائرفسیات کے پاس بیٹھ دیا جائے۔ الی

مریض عالم سیناٹ کے لئے پریشانی کا باعث ہوتے ہیں جیسے ہی وہ منتظری
حرکتوں کا مظاہرہ کرے اپ فوراً اسے سمجھن دنماشورع کر دیں۔

”اچھی بات ہے اپ پریشان نہ ہوں۔“

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے، جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آرام کے ساتھ بالکل اطمینان کے ساتھ۔ پریشان ہونے کی ضرورت
نہیں، ان سمجھن کے بعد بھی اگر اس کی حالت میں فرق نہ آئے تو اسے بیدار
کر دتے جائے۔ اور دوبارہ ہیناٹائز نہ کچھے۔

اسی لئے اپ کو یہ بہایت کی گئی ہے کہ کبھی اپنے قریبی دوستوں
رشتہ داروں یا خاندان کے افراد کو ہیناٹائز کریں کیونکہ اس طرح سندید
ذہنی جذبات اور الحبنوں کے پیدا ہونے کا خطہ رہتا ہے۔

یہی سہب ہے کہ بڑے بڑے ڈاکٹر اور ماہرین نفیات بھی اپنے
خاندان کے افراد کا علاج خود نہیں کرتے ہیں۔

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

ڈاکٹرنے بیک بورڈ پر جلی حرود میں تحریر کیا۔

القا کی شدت یا القا پزیری کی حدود

اس کو انگریزی میں (HYPER-SUGGESTABILITY)

کہتے ہیں۔

یہ جاننا ضروری ہے کہ مریض میں القاپنڈری کی کتنی قوت ہے۔ یعنی وہ اپ کے سمجھن کو کس حد تک قبول کر سکتا ہے۔

ہپناٹریم کے بیشتر ماہرین کا یہ خیال ہے کہ القاپنڈری کی ایک حد ہے یہ حد مریض کے اخلاقی اقدار و معیار کے لحاظ سے ہوتی ہے۔ یعنی اپ مریض کو ایسا سمجھن دیں جو اس کے اخلاقی معیار سے گرا ہوا ہو تو وہ اسے قبول نہ کرے گا۔
کیا ہپناسس اس حد کو تصور سکتے ہے؟

” یہ سوال بہت اہم ہے۔ بیشک یہ صحیح ہے کہ ہپناسس کی حالت میں لوگ بہت سی ایسی حرکتیں کر لیتے ہیں جو عام حالت میں نہیں لیں یہ ضروری نہیں کہ وہ ایسی حرکت بھی کریں جو ان کے اخلاقی اور معاشری معیار کے خلاف ہو۔“

” اس سلسلے میں امریکی ماہرین نے ایک وچھ پنج بجربہ کیا ہے۔ کچھ غصہ قبل القاپنڈری کا اندازہ کرنے کے لئے نیویارک میں ایک مریض کو ہپناٹر نے کیا گیا۔ پھر اس کے سامنے ایک گلاس میں تیزاب (ایسٹ) بھر کر رکھ دیا گیا۔ مریض کو سمجھن دیا گیا کہ وہ تیزاب اٹھا کر ہپناٹ کے منہ پر پھینک دے۔“

مریض نے فوراً تعمیل کی۔ لیکن چونکہ احتیاطاً پہلے ہی ایک شیشے کا بڑا فرم سامنے رکھ دیا گیا تھا۔ اس لئے ہپناٹ کے محفوظ رہا۔ ڈاکٹر اور ماہرین نے جو اس بجربہ میں شرکیت تھے۔ یہ اعتراض کیا کہ ہپناسس کے عالم میں بھی مریض دیکھنے اور محسوس کرنے کی قوت رکھتا ہے۔

چونکہ اسے معلوم تھا کہ درمیان میں شیشہ حائل ہے اس نے اس نے بلا جھجک ایڈ بھیک دیا۔

اس اعزازی کے جانچنے کے لئے دوبارہ بھر پہنچا۔ دوسری بار بھی مریض نے بلا جھجک کلاں اٹھا کر ایڈ کلاں ہپناٹٹ کے اوپر پھینک دیا۔ ہپناٹٹ خوش قسمتی سے ہوشیار تھا۔ اس نے اس کی آنکھیں پچھئیں۔ لیکن چہرہ پری طرح زخمی ہو گیا۔

اس سے ظاہر ہو گیا کہ معمول کو اپنی حرکت کے خطرناک نتائج کا عالم تھا۔ پھر بھی اس نے ہپناٹٹ کے سخن پر عمل کرنا ضروری سمجھا۔

گریا القا کا اثر کافی گھبرا ہوتا ہے۔

لیکن ڈاکٹر ندیم نے سنجیدگی کے ساتھ کہا۔

”اس کا یہ مطلب ہے گز نہیں کہ سپا سس کی حالت میں آپ سمجھٹ نے کام چاہیں لے سکتے ہیں۔ مثلاً اگر کسی رطکی کو ہپناٹا مائز کر کے اس کو یہ سخن دیا جائے کہ تم اپنے کپڑے انارڈلو۔ تو کیا وہ اس سخن کو قبول کرے گی؟“

کمرے میں خاموشی طاری ارہی۔

”نہیں۔“ ڈاکٹرنے خود بھی جواب دیا۔ اس کا بہت کم امکان ہے۔

”لیکن اگر آپ اس کو یہ سخن دیں کہ تم اپنے غلخانے میں ہو اور غل کرنے جائز ہی ہو۔“ تو شاید وہ آپ کے اس سخن پر عمل کرے کیونکہ وہ اپنی ذات میں غل کی تیاری کر رہی ہو گی۔

"ایک اور مثال۔ اگر آپ کھڑکی کھول کر اس سے کہیں کہ چھلانگ لگا دو۔ تو اس بات کا بہت معمولی امکان ہے کہ وہ عمل کر سکی۔ لیکن اگر اس کو یوں سچن دیا جائے کہ تم میسر ساتھ تفریح کرنے پل رہی ہو۔ اب تم دروازے کے پاس پہنچ گئی ہو۔"

تو شاید وہ نادانستگی میں کھڑکی سے باہر نکل جائے۔" لیکن یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے۔ اگر کوئی ڈاکٹر اپنے مریض کو صرف ڈسکٹروارٹ کا سچن دیتے ہوئے یہ بتلائے کہ وہ پنیلین کا سچن دبنے رہا ہے تو یہ یقین کر دیگا۔ کیونکہ اسے ڈاکٹر پر اعتماد ہوتا ہے۔ باسکل اسی طرح اگر کوئی ہپنائٹ اپنے سمجھکٹ کو دھوکہ دینا چاہے تو یہ اس کی اخلاقی کمزوری ہوگی۔ سمجھکٹ کی نہیں۔

"اگر یہ سوال کیا جائے کہ کیا ہپنائٹرم کو غلط مقاصد کے لئے استعمال کیا جاتا ہے؟ تو ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ جس طرح کر کسی دوا یا کسی بھی فن کو غلط استعمال کیا جا سکتا ہے۔ دیے ہی ہپنائٹرم بھی ہے۔"

"جو چیز انسان کو خود کشی سے روکتی ہے۔ وہ اس کی انا ہے جسے نفیات کی اصطلاح میں سپرایغور کہتے ہیں۔ لا شور۔ خود کشی کی تحریک کرتا ہے۔ اور اس کی انا اس کو روکتی ہے۔ کہ یہ غلط ہے۔ یہ تحریکی مادہ ہے۔"

"اس سے ہم کو بخوبی اندازہ ہو سکتا ہے کہ اگر ہپنائٹرم کی حالت میں معمول کو مسلسل ترغیب دی جاتی ہے تو وہ تحریکی حرکتوں کے ارتکاب پر بھی آمادہ ہو سکتا ہے۔ اگر میں آپ کو ہپنائٹرم کر کے یہ کہوں کہ جاؤ فلاں شخص کو قتل کراؤ۔"

تامکان یہ ہے کہ شور آپ کو روک لے گا لیکن اگر میں آپ کو ایک طویل مدت تک روزانہ ہینا مانز کر کے ہی سمجھن دیتا رہوں، میکر مختلف انداز میں یہ سمجھن دیا کروں۔

شلاً یوں کہوں کہ تم کو محصولم ہے فلاں شخص کتنا بڑا ہے اس نے کتنے ادمیوں کو نقصان پہنچایا ہے اس کا دجدانائیت کے لئے ایک بارہے اور اس کا قتل کرنا ایک نیک کام ہوگا۔ وغیرہ وغیرہ تو یقیناً کچھ عرصہ کے بعد آپ پر اس کا اثر ضرور ہو گا۔ اور آپ اپنے اس فعل کو ایک مختلف نظریے سے دیکھنے لگیں گے۔

”اس طرح درحقیقت آپ اپنے سمجھن کی مسلسل تکرار سے ایک شخص کے اخلاق کو تبدیل کر دیتے ہیں۔ لیکن بلاشبہ یہ ایک غیر اخلاقي اور ندیوم فعل ہے۔ لیکن کون نہیں جانتا کہ لوگوں نے کتنی تعمیری ایجادات کو تحریک کے لئے استعمال کیا ہے۔ جو اسمی طاقت زندگی اور انسانیت کی تعمیر و بیود کے لئے استعمال ہوتی۔ آج دنیا کا سب سے بڑا تحریکی خطرہ بنتی ہوئی ہے۔ اس لئے ہم ایسے خطرات کے لئے کسی ایجاد یا فن کو نہیں۔ اس کے استعمال کرنے والوں کو مور دال زام قرار دیں گے۔“

”اب میں نومی رابطہ کے متعلق کچھ بتلانا چاہتا ہوں۔“

نومی رابطہ

ڈاکٹر نے اپنی نوٹ بک کے صفحات پر ایک نظر ڈالی اور پھر لسے بند کر کے رکھ دیا۔ طلباء کی طرف دیکھ کر مسکرا لے اور پھر خاطب ہوتے۔

”نومی یا تنومی رابطہ (RAPPORT) دو صل اس مشتمہ کو کہتے ہیں جو پیمائش (عامل) اور سمجھکٹ (بیرون) کے درمیان قائم ہوتا ہے۔ جس کے تحت

بجکٹ اپنے عامل کی ہر چیز اور ہر ہدایت کی تعمیل کرتا ہے۔”

”عام طور پر سمجھت صرف ہپناشت کی ہدایتوں کو قبول کرتا ہے۔ لیکن رشتہ یا راستہ منتقل بھی کیا جاسکتا ہے۔ کم فلان شخص کی بات بھی سنو گے یا اس کی ہدایت پر عمل کر دے گے۔ آپ نے میرے مختلف تجربات کے دروان یہ اندازہ کیا ہو گا کہ سمجھت صرف اپنے ہپناشت کے علاوہ دوسرے لوگوں کی باتیں یا سوالات بھی ستارتا ہیں۔ یہ اور بات ہے کہ وہ کسی اور کو جواب نہیں دیتا لیکن اگر آپ اس کو یہ سمجھن دیں تو پھر دوسرے خواہ اس سے کچھ بھی کہیں وہ واقعی نہ سُن سکے گا۔ اس پر کوئی اثر ہو گا۔“

”آپ کو یہ سُن کر بھی حرمت ہو گی کہ ہپناسس کی حالت میں مرغی کی قوت بھری یا دیکھنے کی قوت عام حالت سے کہیں زیادہ تیز ہو جاتی ہے۔ اس کا سبب کیلے ہے؟ پہلے میں ایک اور سندہ پر رشتہ ڈال دوں۔ اگر کسی طالب علم سے کہا جائے کہ وہ اپنی تمام ترجیح ایک سینق پر مرکوز کر دے، اور کسی چیز کے متعلق نہ غور کرے نہ دیکھے تو باوجود دیکھ طالب علم اس ہدایت پر عمل کرنے کی کوشش کرے گا۔ پھر بھی بہت سی چیزیں اس کی توجہ اور سکون میں خلل انداز ہوں گی۔ کمرے کی گرمی۔ پینٹ کی تکلیف۔ شور و غل اور کسی خاص پریشانی کی فنکر، ایسے بہت سارے مسائل اس کے ذہنی سکون و ترقی میں خلل انداز ہوں گے۔ اور سکون نہ ممکن نہ ہو گی۔ آپ نے خود اندازہ کیا ہو گا کہ ذہنی پریشانی کے عالم میں سکون سے مطالعہ کرنا تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے۔“

”لیکن اس کے برخلاف جب آپ کسی شخص کو ہپناٹائز کر کے اسے کسی

خاص چیز را منکر پر غور کرنے کی ہدایت کرتے ہیں تو پھر اس کا ذہن پوری بیکوئی کے ساتھ اس طرف متوجہ رہتا ہے کیونکہ دوسرے تمام خیالات اس کے ذہن سے مٹ جاتے ہیں۔ کوئی بھی دوسرا خیال اس کی بیکوئی میں خل اندماز نہیں ہوتا۔ اسی سبب وہ بیداری کی حالت سے بہتر طور پر کام کر سکتا ہے ॥

”اور ڈاکٹرنے کہا۔“ اسی بنار پر وہ نارمل حالت سے زیادہ بہتر طور پر دیکھ بھی سکتا ہے۔ اس کی بھارت تیز ہو جانے کا سبب یہی ذہنی بیکوئی ہوئی ہے۔ صرف یہی نہیں۔ اس کی ساعت اور دیگر تمام حواس زیادہ بہتر اور تیزی کے ساتھ کام کرنے لگے ہیں۔ وہ گھٹی کی اس معنوی سی لینک کو بیداری کے عالم میں نہیں سُن سکتا۔ جو برابر کے کرے میں ہو رہی ہے لیکن پہنچا سس کی حالت میں وہ اس آواز کو بھی بخوبی سُن سکے گا ॥

”اور صرف یہی نہیں اپ پہنچا سس کی حالت میں اس کی ان قوتوں کو غیرمعمولی تیزیاں بھی کسکتے ہیں۔ مثلاً اگر مریض کو یہ ہدایت کر دی جائے کہ وہ کچھ نہیں سن سکے گا تو اس کی ساعت بیکار ہو جائیگی۔ یا اس کو یہ ہدایت کر دی جائے کہ وہ کچھ نہیں دیکھ سکے گا تو لازمی طور پر وہ اندر ہا ہو جائے گا۔“

لوگوں نے حیرت کے ساتھ ڈاکٹرنیم کو گھورا۔ وہ مسکلانے لگے۔ ”میں جانتا ہوں اپ کیا سوچ رہے ہیں۔ اگر ریض کی قوت بھاوت بیکار ہو گئی تو پھر وہ اپ کے سمجھن کیسے سنتے گا؟ لیکن یہ حقیقت ہے کہ وہ اپ کے سمجھن بھی نہ سُن سکے گا۔ اس نے اس کو خاص طریقے پر سمجھن دینا ہوگا۔ مثلاً جب میں تمہارا دادا ہنا ہاتھ رباڑل کا تمہاری قوت ساعت ختم ہو جائے گی اور

جب بایاں ہاتھ دباؤں گا تو قوتِ ساعت والیں آجائے مگی ॥

”اپ شاید تکان محسوس کر رہے ہیں۔ اس لئے کچھ دری را رام کر دیا جائے۔“

بھرماجع (REGRESSION) کے موضوع پر روشنی
ڈالوں گا ॥

مراجعةت (REGRESSION)

ذرا دیر بعد جب طلباء دوبارہ اپنی نشستوں پر بیٹھ گئے تو ڈاکٹر نیدم نے
اپنے نئے موضوع کی ابتداؤ کی۔

”اپ کسی مریض کو پیناٹائز کر کے اسے ماضی کے کسی بھی دور میں والیں والیں
مجھ سکتے ہیں ॥ ڈاکٹر نیدم نے کہا۔“ مثال کے طور پر اپ اس سے کہہ سکتے ہیں۔
میں تمہاری آنکھوں سالنگر کے موقع پر والیں لے جانا چاہتا ہوں۔ اس کے بعد
اگر اپ مریض سے اس کی عمر دریافت کریں گے تو آنکھ بتلانے گا۔ وہ آنکھوں
سالنگر کے تمام حالات بھی بیان کر سکے گا۔ یہ بیان کرنے ہوئے اس کی آواز و انداز
گفتگو میں بچپن کی جھلک نمایاں ہو گی تحقیق سے ثابت ہوا کہ اس طرح مریض نے
نہ صرف اپنے ماضی کے حالات بتلانے میں یا کہ جب اس سے کچھ لکھنے کو کہا گیا تو
اس کی تحریر بالکل ماضی کی اس عمر کی تحریر سے مشابہی پائی گئی ہے ॥“

”مریض کو ماضی کے دور میں والیں بھیجنے کو مراجعت کہتے ہیں۔ جس کے
لغوی معنی بھی والیں جانے کے ہیں ॥“

الد سے یہ ثابت ہو جاتا ہے کہ ذہن سے کوئی بھی چیز

قطعی فراموش نہیں ہوتی۔ ”ڈاکٹر نے کہا۔

طلباً بہت لچپ کے ساتھ لچکر مُن رہے تھے۔ یہ موضوع یقیناً لچپ و حریت انگریز تھا۔

” ہم جو کچھ بھی دیکھتے یا سنتے ہیں، اس کی یاد ذہن کے کسی گوشے میں دبی رہتی ہے اور اس کو دوبارہ تازہ کیا جا سکتا ہے۔ یاد کی اس بازیافت (RECALL) کے متعلق ہمارے ماہرین نقیات پوری طرح متفق ہیں۔ لیکن اب بھی بعض لوگوں کو یہ شبہ ہے کہ مراجعت کے اس تذمیحی تجربے کے دوران معمول دراصل ایکٹنگ کرتا ہے۔ لیکن میں جیتن اور زہرہ پر یہ تجربہ کر چکا ہوں۔

جب آپ خود بھی اس تجربے کا ثبوت حاصل کر لیں گے تو یہ شبہ دور ہو جائے گا۔ ” اس سلسلے میں یہ اور بتلا دوں کہ آپ اپنے سمجھ کو کسی بھی دور میں داپس بھیج سکتے ہیں۔ وہ خواہ اس کی عمر سے کتنا ہی قبل کا داقو کیوں نہ ہو۔ ”

” واقعی ڈاکٹر؟ ” ایک حستید زدہ آواز اُبھری۔

” میں آپ کو ثبوت دے سکتا ہوں۔ ” انہوں نے مسکراتے ہوئے کہا۔

” جیتن تم میکر پاس آ جاؤ۔ ”

جیتن جیسے ہی کرسی پر بیٹھی؛ ڈاکٹر نے اپنی میل سے تین بار کھٹ کھٹ کھٹ کی آواز پیدا کر کے اسے حب سائبی ہپناٹاڑ کر دیا۔

” جیتن اب تم اپنی آنکھیں کھول دو، لیکن حبِ معمول ہپنا سس کی نیند تم پر طاری کر ہے گی۔ اب اپنی آنکھیں کھول دو اور بلیک بورڈ پر جا کر اپنا نام اور عمر لکھ دو۔ ”

جین نے انہیں کھول دیں اور اٹھ کر بورڈ پیک گئی۔

"جین اسمحتہ۔ عمر بائیس ۲ سال ہے۔ اس نے واضح حروف میں لکھا۔"

"جین اب تھاری عمر پندرہ برس ہے۔ اور اس وقت تم اپنی پندرہ بھروسے سالگرہ کا شن منار ہی ہو۔" ڈاکٹر ایک لمبے خاموش رہا۔

"تمہاری عمر کیا ہے۔ جین؟"

"پندرہ برس۔" جین نے جواب دیا لیکن اس کا ہجو قدرے شوخ تھا۔

"کیا تم گھوم کتھام لوگوں کی طرف رُخ کر کے تبلاؤ ہی ہے؟"

جین نے اپنا رُخ طبیار کی طرف کر لیا۔

"پندرہ برس،" اس نے دہرا دیا۔

"تم اپنا نام بورڈ پر لکھو گی۔"

"جین گرے۔" جین نے لکھا۔

"یہ اس کے بچپن کا نام ہے۔" ڈاکٹرنے تبلایا۔

"جین اب تم یہ تبلاؤ کہ کون سے تھا لف تم کو ملے ہیں؟"

جین نے ایک طویل فہرست سنادی۔

کمرے میں مکمل سکوت طاری کر رہا۔ ڈاکٹر اسی طرح جین سے مختلف سوالات

کرتے رہے۔ سب جیرانی کے عالم میں دیکھ رہے تھے۔

"آپ نے دیکھ لیا۔" ڈاکٹر نہ کتنے کہا۔ لیکن بہتر ہو گا کہ جب آپ خود

ایک ماہرہ پیاٹ بن جائیں۔ تو اس سجزے کی تصدیق کر لیں کیونکہ یہ سیناٹر

کی ارتقا فی بلندی کی ایک بہترین مثال ہے۔"

وہ پھر جین کی طرف مڑے۔

”جین؟“

جین فوراً ان کی طرف دیکھنے لگی۔

”تم پھر اپنی اصلی عمر میں دل پس آگئی ہو۔ تم پھر اپنی نارمل عمر کے دور میں ہو۔ ہر سیزہ حسب معمول ہے میں دش تک گنتی گنوں گا اور تم بیدار ہو جاؤ گی“
ایک دو تین۔

تمہاری نیند ملکی ہو رہی ہے۔ تمہاری نیند ملکی ہو رہی ہے۔ چار پانچ چھ
تم بیدار ہو رہی ہو۔ اب تم بیدار ہو رہی ہو۔
شات۔ آٹھ۔ نو۔ دش۔

جین نے چونک کرا د گرد نظر ڈالی اور پھر سکرا دی۔
ڈاکٹر نے گھٹی دیکھی۔

”میرے خیال میں اب وقت کافی ہو گیا ہے۔ اب آئندہ پچھتیں صم
پینا سس کے طبی استعمال کے بارے میں گفتگو کریں گے۔

طبی استعمال

طلیار جواب اپنے موضوع کے متعلق کافی معلومات حاصل کر چکے تھے۔ اپس میں تبادلہ خیال کر رہے تھے۔ ڈاکٹرنیم ہال میں داخل ہوئے۔ ان کے ہمراہ ایک صاحب بھی تھے جو صورت و لباس سے غیر ملکی معلوم ہو رہے تھے۔ ڈاکٹرنے ان کے نئے ایک کرسی رکھ دی اور مسکراتے ہوئے طلیار کی طرف نماطیب ہوئے۔

”آج کے لمحے میں آپ کو ایک معزز مہان سے متعارف کراؤں گا۔ ڈاکٹر صاحب ہر سڑی کے مشہور سرجن اور ماہر پیمائش میں اور آپ کو یہ جان کر خوشی ہو گی کہ وہ اردو زبان کے ایک اچھے اسکالر بھی ہیں۔“ مہان ڈاکٹر نے ایک دلکش مسکراہٹ کے ساتھ طلیار کی طفر دیکھا۔ اور اپنا پائپ بھرنے لے گئے۔

”آج ہم پیناٹرم کے طبی استعمال کے متعلق گفتگو کریں گے۔“ ڈاکٹر ندیم نے لکھ کی اپتماد کرتے ہوئے کہا۔

”مگر شنبہ لپھر میں میں نے بتایا تھا کہ نومیت کی حالت میں مریض کے حوالیں خمسہ عام حالات سے زیادہ بہتر اور تیز کام کرتے ہیں۔“

تجربات نے اس بات کی تصدیق کر دی ہے کہ مریض نومیت کی حالت

- بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ اس حالت میں ان کی یاد را شت غریبی طور پر ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر ندیم نے اس بات کا علی منظاہر بھی کیا، انہوں نے بلیک بورڈ پر خندہ سخیر کئے۔

اس کے بعد انہوں نے دو طلباء سے کہا کہ دو ان جلوں کا بغور مطالو کریں۔ درستہ ہی جیتنے سے بھی جسے وہ پہلے ہی سیناٹر نے کر چکے تھے یہی ہدایت کی۔ دو سٹ گزرنے کے بعد انہوں نے تینوں کو ہال سے باہر بھج دیا۔ ان کی عدم موجودگی میں ڈاکٹر نے جلوں کے بعض الفاظ مٹا کر تبدیل کر دیئے جن اور دونوں طلباء کو واپس بلا لیا۔ سب سے پہلے انہوں نے دونوں طلباء کے جو سینا سس کی حالت میں نہیں تھے دریافت کیا کہ کیا ان جلوں میں کوئی تبدیل رہا ہے۔ ایک طالب علم نے صرف ایک لفظ کی تبدیلی کے متعلق بتلا لیا۔ دوسرا سے، کہا۔ تبدیلی ضرور ہوئی ہے۔ لیکن وہ تھیک سے یہ نہیں بتلا سکتا کہ کیا ہوئی ہے۔ جن سے جب سوال کیا گیا تو اس نے صرف تبدیل شدہ الفاظ بتلا دیئے یہ بھی کہا کہ بلیک بورڈ پر مٹانے کے نشانات بھی نظر آسے ہے ہیں۔

”آپ نے اندازہ کیا کہ سینا سس کی حالت میں یاد را شت کتنی بہتر بنیز ہو جاتی ہے؟“ ڈاکٹر نے کہا۔

کیا آپ سینا سس کے ذریعہ کسی کی شخصیت تبدیل کر سکتے ہیں؟“ ڈاکٹر ندیم نے طلباء سے سوال کیا۔

”یہ ایک دلچسپ سوال ہے۔ جس کا جواب ہر ایک جاننا چاہے گا۔

میں آپ کو ایک حالیہ امر لکھن سنجھ بے کے متعلق بتلانا ہوں۔ دو اسٹینز گر افراد کا نفیانی امتحان لیا گیا۔ نفیات میں شخصیت کا سنجھ بیہ کرنے کے کمی طبقہ ہیں۔ جو ماہر ہیں نفیات اسنواں کرنے ہیں۔ مثال کے طور پر انک بلاٹ طبقہ (INK BLOTT TEST) جس میں سمجھکٹ کو بہت سے مختلف کارڈوں کا روشن کھائے جانے ہیں۔ ہر کارڈ پر روشنائی سے بننے ہوئے مختلف رسمی اور شکلیں ہوتی ہیں۔



سمجھکٹ سے سوال کیا جاتا ہے کہ ان نشانات سے وہ کون چیزوں کا اندازہ کرتے ہیں۔ نشرضن کبھی۔ مندرجہ بالا دھبہ ہے۔
اس دھبہ کو دیکھ کر بہت سی شکلیں ذہن آتی ہیں۔ سمجھکٹ کے جوابات سے اس کی ذہانت اور ذہنی روسیے اور اندازہ تک کا اندازہ کیا جاتا ہے۔ آج کل ملٹری سروس میں ماہر نفیاتی اسی طبقہ کے ذریعہ امیدواروں کا ٹسٹ لیتے ہیں اور ان کے جوابات سے یہ اندازہ کرتے ہیں کہ اُمیدوار کی ذہنیت و شخصیت جارحانہ ہے۔ یا سکون پسند۔ ظاہر ہیں (EXTROVERT) ہے یا باطن بین۔ (INTROVERT)۔

”امریکن ماہر ہی نے بھی دونوں اسٹینز ٹرکیوں کا ٹسٹ لے کر ان کی شخصی خصوصیات کا اندازہ کیا۔ ان کی ذہانت کا امتحان لینے کے بعد دونوں کوہنپاڑ کر دیا گیا۔ اس کے بعد ان میں سے ایک سے کہا گیا کہ وہ کند ذہن ادارہ مزاج اور سے نوش لڑکی ہے جسے سوائے ردمان پسندی کے اور کسی چیز سے رنجپی نہیں۔ یہ سمجھن دینے کے بعد جب اس کی شخصیت کو جانچا گیا تو اس

میں نمایاں تبدیلی پانی لگئی۔ اس کی ذہانت کم اور خوبیاں معلوم پانی لگئیں۔ دوسری رٹک سے کہا گیا کہ وہ ملک کی ایک ذہن ترین خاتون ہے۔ جس کو علم و ادب اور انسانی فنون و بہبود کے علاوہ کسی چیز سے لمحپی نہیں۔ اس کے بعد جب س کی شخصیت ذہانت کا امتحان لیا گیا تو حیرت انگیز تبدیلی پانی لگئی ॥

”اس تجربے کی حیرت انگیز بات یہ تھی کہ ذہانت و شخصیت کی یہ تبدیلی صرف ذمیت (ہپا اس) کی حالت میں ہوتی تھی۔ بیداری میں وہ اپنی حقیقی شخصیت لے سیاہ سے کم تریا برتر نہیں ہوتی تھیں۔

اس تجربے نے یہ ثابت کر دیا کہ ہپا اس کے ذریعہ شخصیت کی ہری واقعی ممکن ہے ॥ ڈاکٹرنے بتلایا۔ ”لیکن ایک محدود مدت کے لئے خانی طور پر اس کے غلاف ہوں کہ کسی شخصیت کو تبدیل کرنے کی کوشش جائے۔ سوائے نفیاںی و ذہنی مرضیوں کے۔ یا خلافی عادات کو ترک اانے کے لئے۔

اُثر کی شدت

ہپاٹزم کا اُثر کتنا گہرا ہوتا ہے۔ اس کا اندازہ عام آدمیوں کو مشکل ہو سکتا ہے۔ فرض کیجئے۔ آپ کسی شخص کو ہپاٹماز کرتے ہیں۔ اور پھر ایک سرد جچچہ اٹھا کر اس سے کہتے ہیں۔

میں تین تک گتوں گا۔

اس کے بعد میں تمہاری سبقتی پر دکھنا ہوا چچہ رکھ دوں گا۔

”اس کے بعد آپ تین تک گنتی کرنے ہیں اور باسکل سر دچھا اس کی پر رکھ دیتے ہیں۔ وہ اس طرح اچھل پڑے گا جیسے داقعی آپ نے جلتا ہوا انگارہ تھیلی پر رکھ دیا ہے، صرف یہی نہیں ذرا دیر بعد آپ دھیمیں گے اس کی تھیلی پر جلنے کا دلاغ یا آبد بھی پڑ جائے گا۔
لوگ حرمت سے ڈاکٹر کو گھومنے نہ گے۔
اس چیز کو نفیات میں کہتے ہیں :-“

AUTOMATIC NERVOUS RESPONSE

یعنی اعصاب کا خود اختیاری جوابی فعل۔ طبی نفیات کے ماہرین اس کا عام طور پر استعمال کرتے ہیں لیکن پہنا سس کے ماہرین بھی طبی علاج میں اس سے مدد لیتے ہیں:-

”مثال کے طور پر نوم بیداری (WAKING HYPNOSIS) کے ایک ماہر کا تجربہ پیش کر دوں گا۔

نوم بیداری

”نوم بیداری کیا ہے؟ ڈاکٹر نے سوال کیا۔
پھر خود ہی نظر سچ بھی کر دی۔

”آپ نے ماں کو نوریاں دیتے ہوئے دیکھا ہے۔ اس کی مدل لو سو جانے کا سختن دیتی ہے اور نچے کونینڈ بھاتی ہے۔ میں نے آپ کو اس کے کیس کے باسے میں بتلایا تھا جو کلوروفارم الفارکیٹ طور پر نہ دی۔

کے باوجود میسر سمجھن کے نتیجہ اثر سو گیا تھا۔ میں نے ڈاکٹر بیچ کے طریقہ کار کا ذکر کرنے ہوتے ہاں تھا باندھ دینے کی مشق کا ذکر بھی کیا تھا۔ اسی سچ ہپناٹ ٹائم اس منظاہر سے تے عوام کو ششدروں کرتے رہتے ہیں۔ یہ سب نوم بیداری کی نتائی ہیں۔

ڈاکٹر ایک طویل عرصے سے نوم بیداری سے مرد لینے آرہے ہیں۔

مثال کے طور پر ڈاکٹر جی۔ سی۔ پذیر (ایم۔ ڈی)۔

(DR. GEORGES. PITZER) نے اپنی مشہور کتاب "سمجن"

میں ایک کیس درج کیا ہے میشہور کتاب ۱۸۹۸ء میں شائع ہوئی تھی۔
وہ مکھتے ہیں :-

"میرے پاس ایک خاتون مریضہ تشریف لاٹیں۔ جو چہرے کے شدید
اعصافی درد میں مبتلا تھیں، انہوں نے بہت الجا کے ساتھ کہا کہ
چونکہ انہیں میسر و دعائی (نومی) طریقہ علاج پر اعتقاد ہے اور
وہ تمام دوسرے علاج آزمائی ہیں اس لئے مجھ سے فوری علاج
کے لئے درخواست کرنے آئی ہیں۔ مجھے ان کی گفتگو کے خلاص
سے اندازہ ہو گیا کہ لتنے اعتقاد کے بعد وہ میسر سمجھن کو پوری طرح
قبول کریں گی۔ اس لئے کامیابی کے لقبین کے ساتھ میں نے ان
کو ایک کرسی پر بٹھا دیا، اور لپٹنے مانند ان کے چہرے پر رکھے
جہاں ان کو درد محسوس ہوتا تھا۔ اس کے بعد میں نے ان سے
درخواست کی کہ آنکھیں بند کر لیں، پھر میں نے سمجھن دینا شروع
کر دئے۔

"محترمہ میرے ہاتھ کی برقی دروغانی ہر سی براہ راست اپ کے چہرے پر
بینخ رہی ہیں۔"

مریضہ ہاتھ کی نومی ہر سی اپ کے چہرے کے تکلیف دہ حصہ پر اثر
کر رہی ہیں۔

جلد ہی اپ کے اعصاب پر اس کا گہرا اثر ہونے لگے گا۔

اب اپ کے اعصاب پر میکر ہاتھ کی نومی ہر دل کا اثر شروع ہو گیا ہے۔

اپ کا درد آہستہ آہستہ ختم ہو رہا ہے۔

اپ کا درد داب بہت کم ہو گیا ہے۔

اپ ارام و سکون محسوس کر رہی ہیں۔

اپ کا درد تقریباً غائب ہو چکا ہے۔

اپ کا جہڑا ارام و راحت محسوس کر رہا ہے۔

جلد ہی اپ کا درد بالکل غائب ہو جائے گا۔

اپ کا درد ختم ہو رہا ہے۔ اپ کا درد داب ہو گیا ہے۔

اب اپ ارام دہ اور پر سکون چھپے کی مالک ہیں۔

اپ کا درد ختم ہو چکا ہے۔ اپ بالکل ارام و سکون محسوس کر رہی ہیں۔

اپ کا چہرہ اب درد سے بالکل بنجات پا چکا ہے۔

درد بالکل غائب ہو چکا ہے۔ اپ بالکل ارام و سکون محسوس کر رہی ہیں۔

اپ اپنے تمام جسم میں ایک خوشگوار تسبیح محسوس کر رہی ہیں۔ درد

بالکل غائب ہو چکا ہے۔ اپ بالکل محتیا ب ہو چکی ہیں۔

باںکل صحتیاب - باںکل پر سکون۔ باںکل تند رست " میں اس طرح کافی دیر تک اس خاتون کو سمجھن دیتا رہا۔ اور چونکہ ان کو مجھ پر پورا پورا اعتقاد تھا اس نے سمجھن اثر کرتا رہا۔ یہاں تک کہ میں نے انھیں آنکھیں کھولنے کا سمجھن دیا۔

انھوں نے مسکرا کر اپنے چہرے پر ہاتھ پھیرا اور مستر سے اچل پڑیں ان کا درد واقعی غائب ہو گیا تھا۔ پھر میں نے ان کو اٹ سمجھن بتایا کہ روزانہ سونے سے قبل وہ دیر تک سمجھن دہرانی رہیں۔

"میرا درد باںکل غائب ہو چکا ہے۔ دن بدن۔ ہر لمحہ میں خود کو صحتیاب حسوس کر رہی ہوں میسا چہرہ باںکل صحتمند ہو گیا ہے" ڈاکٹر نیدر کے اس بخوبی سے اپنے بخوبی اندازہ کر سکتے ہیں کہ ہبھا اس میں اثر پذیری کی کتنی تھی قوت ہے۔ ڈاکٹر نیدر نے کہا۔ یہی سبب ہے کہ اس کو جب طبی استعمال میں لایا گیا تو حریت رانگیز کامیابی حاصل ہوئی۔ بعض شخصیتیں نفسیاتی طور پر غیر معمولی حساس اعصاب کی مالک ہوتی ہیں۔ اپنے اندازہ کیا ہو گا کہ کچھ لوگ بیماری کے وہم میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ذرا ہی بات پر انھیں خطرناک امر اُن کا شیہہ ہو جاتی ہے۔ ان کی ایک مخصوص قسم نیورانی شخصیت ہوتی ہے۔ ایسے تماں لوگوں کا علاج کسی دوا کے ذریعہ نہ کن نہیں کیونکہ ان کی بیماری جسمانی نہیں ذہنی ہوتی ہے۔ ماہرین طبی نفیات (PSYCO.THERAPISTS) ان مرضیوں کا علاج نفسیاتی طریقے سے

کرتے ہیں۔"

ڈاکٹر ندیم نے اپنی گھر طبی پر نظر ڈالی۔

"لیکن میرے خیال میں ہپناٹسٹ ایسے مریض کے لئے زیادہ مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ سب سے پہلے آپ ہپناٹک سعین کے ذریعہ ان کے ذہنی درہم کو دور کر دیجئے۔ مثلاً خوف۔ جگہاہٹ پریشانی اور وہم ان تمام اچھیوں کو آپ ہپناٹس کے ذریعہ پر آسانی دور کر سکتے ہیں۔ میں طریقہ رکار کا عملی نظاہر کر جو چکا ہوں اس کے بعد اصل مرض کے علاج میں دقت نہیں ہوگی۔"

"لیکن چونکہ یہ ضروری نہیں کہ ہپناٹسٹ ماہر نفیت بھی ہو اس لئے ذہنی امراض کے مریض پر جب آپ کو کامیابی نہ ہو تو انھیں کسی ماہر نفیات کے پاس بھیج دیجئے۔ کیونکہ بعض امراض ایسے بھی ہوتے ہیں۔ جو کسی شدید ذہنی صدر میں یا تنازع ذہنی (CONFLICT) کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔"

"ڈاکٹر، کیا آپ تنازع ذہنی کی وفاہت کریں گے؟"

ڈاکٹر نے مسکرا کر سوال کرنے والے طالب علم کی طرف دیکھا۔

"بے شک۔ لیکن بہتر ہے کہ اس کو مثال کے ذریعہ سمجھ دیجئے۔ فرض کیجئے کہ ایک شخص کسی دوسرے کی بیوی سے شدید محبت کرتا ہے۔ اس صورت میں اس کا ذہن دو مستعار خواہشات کے تقادم کا نشکار ہو جائے گا۔ لیکن طرف تو اپنی محبت کی کامیابی کی خواہش دوسری طرف سماجی اور اخلاقی پابندیوں کا خوف۔ ان دونوں خواہشات کا تنازع علازمی طور پر ایک تکلیف دہ چربیائی تناول (EMOTIONAL TENSION) پیدا

کر دیگا۔ اسی کو ذہنی تنازع (CONFESSION) کہتے ہیں۔ جس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہن کی قوت فیصلہ و قوت عمل مفقود ہو جاتی ہے ۔“

”ذہنی تنازعات کے باعث پیدا ہونے والے جذباتی تنازع کے نتیجے میں اکثر شدیداعصانی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ فالج کی نوعیت مرض بھی لاحق ہو سکتا ہے ۔“

”اس نے اس قسم کے ریضنوں کے علاج میں بہت احتیاط سے کام لیا کی ضرورت ہے۔ ایسے مریضوں سے یہ کہدیا کہ ان کا مرض کچھ نہیں صرف ایک وہم ہے مناسب نہیں۔ فرض کیجئے کہ ایک مریض آپ کے پاس آتا ہے جو کا ایک ہاتھ معتلوج ہے۔ اس کی بیماری کا سبب صرف ذہنی ہے۔ آپ اس پسندادار کر کے ہاتھ کو پھر قابل استعمال بنادیتے ہیں اور مریض کو بیدار کرنے بعد کہتے ہیں۔

”دیکھو اب تمہارا ہاتھ بالکل ٹھیک ہے تم کو کوئی مرض نہیں تھا۔ دیکھو تو اب تک خود کو فریب دیتے رہے ہو۔“ تو مریض کو شدید ندامت کا احساس ہو گا اور اس کے نتیجے میں اسے ایک لمبی لاحق ہو جائیگی۔

”آپ کو چاہئے کہ اس سے کچھ اس انداز میں گفتگو کریں۔“ اب آپ کا ہاتھ حرکت کرنے لگا۔ روزانہ تھوڑی تھوڑی کوشش سے آپ اسے بالکل ٹھیک کر لیں گے۔ تکرمند ہونے کی ضرورت نہیں، آپ کی بیمار معنوی نوعیت کی تھی۔ میں نے اسے بہت حد تک دور کر دیا ہے۔ دل پنه روز میں آپ اس کو بالکل بہتر پایاں گے۔“ اس طرح اسے احساس ہو گا کہ آ

کی مدد سے وہ اپنی بیماری کو دور کرنے میں کامیاب ہوا ہے۔ وہ نہادت نہیں محسوس کرے گا۔"

"اور اب؟" ڈاکٹر نے گھر طی کی طرف دیکھ کر کہا۔ "میں اپنا آخری لپکر ختم کر دہا ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ آپ نے مینپا سس پر مکمل معلومات حاصل کر لی ہیں۔ بے شک اس کے بعد بھی آپ مجھ سے ہر پیز کے بارے میں استفار کر سکتے ہیں۔ لیکن یہی میکے معزز مہمان ڈاکٹر، آپ کو مینپا سس کے بارے میں کچھ مفہید اور کارا مرد باتیں بتلائیں گے۔"

ڈاکٹر نے تم مسکراتے ہوئے اپنی کرسی پر بیٹھ گئے۔

جمِن ڈاکٹر نے اپنا پاؤ میز پر رکھ دیا۔ چشمہ درست کر کے لکھ رہے ہوئے۔ اور بہت لکش بجھے میں طلباء سے مخاطب ہوئے۔

"مجھے آپ کے اُستاد ڈاکٹر نے جو شرف بخشنا ہے اس کے لئے میں پ سب کا محسون ہوں۔ ڈاکٹر نے میکر پرانے ساتھی ہیں ہم دونوں نے مدنک میں طب کی تعلیم حاصل کی ہے۔ اس کے بعد میں جرمی چلا گیا۔ مجھے نہیں معلوم کہ ڈاکٹر کو کب مینپا سس سے تجھی پیدا ہوئی۔ لیکن ان کے ماہر پیاظر میمنے کا علم مجھے ایک اخبار کے ذریعہ ہوا۔ اس وقت ڈاکٹر نے اپنے ن کی مہارت کے لئے لندن میں کافی مشہور ہو چکے تھے۔ انھیں کے سورے پر میں نے بھی اس علم کے حصول کی طرف رجوع کیا۔

"ابتدا میں آپ سب کی طرح مجھے بھی مینپا سس ایک حرث انگریز شعبدہ نظر آتا تھا۔" ڈاکٹر مسکلاتے۔ میں اس سلسلے میں ایک دلچسپ

واقعہ کا ضرور ذکر کروں گا ۔

راہ چلتے ہپنا طامہ رنے کا طبقہ

"میں جس ہپناٹسٹ کا شتاگر د تھا وہ امریکہ کے مشہور ڈاکٹر سچ کے ذہین طالب علموں میں سے ایک تھے۔ ایک لمحہ میں انہوں نے یہ بتلایا کہ کس طرح تم کسی راہ چلتے ہوئے شخص کو ہپناٹا رنے سکتے ہیں۔ یہ طریقہ انہوں نے دراصل نوم بیداری (DROWSING HYPNOSIS) کے لکھ رہے تھے۔

ایک شخص سامنے کھڑا ہے آپ سے فوراً ہپناٹا رنے کا چاہتے ہیں۔ آپ اس کے باکل سامنے پہنچ کر روک جاتے ہیں اور جیسے ہی اس کی نگاہیں آپ سے ملتی ہیں آپ اپنی دونوں انگلیاں اس کی انگھوں کے سامنے کر کے پاس دیتے ہیں اور سمجھن کرتے ہیں۔

"میری انگھوں کو دیکھو۔ ان دونوں انگلیوں کو غور سے دیکھو اب تم ان سے اپنی نگاہیں نہیں ہٹا سکے۔ انھیں گھورتے رہو۔

ان انگلیوں کو گھورتے رہو۔ تم ان سے نگاہیں نہیں ہٹا سکتے۔

اب میرے ساتھ آؤ۔"

تم کو میرے ساتھ آنا ہو گا۔

تم میکر ساتھ آنے پر مجور ہو۔

میرے ساتھ اور۔

اس طرح اسے مسلسل سچن دیتے رہئے اور انگلیوں کو اپنی مرف ہٹا کر پاس دیتے رہئے۔ وہ اپنے ہمراہ آئے گا۔ اس کے بعد اپنے جس قسم کے سچن دیں گے وہ قبول کرے گا یا۔

لوگ حستروں دلچسپی کے ساتھ جرمن ڈاکٹر کو گھورنے لگے۔

”تو جناب میں نے اپنا پہلا تجربہ جس شخص پر کیا وہ ایک اینٹی تھا۔ وہ میری طرف بڑھ رہا تھا۔ میں نے اچانک اپنا ہاتھیہ کہنے کے لئے اٹھایا۔

”میری انگلیوں کو دیکھو!

”لیکن قسمتی سے میسا ہاتھ اگے بڑھا اور اتنا قریب پہنچ گیا کہ

انگلیاں اس کی آنکھوں میں لگ گئیں ॥“

ہاں قہقہوں سے گونج اٹھا۔

”اس نے اپنے اس امر کا تبیشہ لحاظ رکھنے کا کہ غلطی نہ کریں۔

میرے معلمے میں تربات رفع دفعہ ہو گئی۔ لیکن ممکن ہے ہر ایک کو اتنی آسانی سے بخات نہ ملے ॥“

”ڈاکٹر۔ کیا اپنے کا تجربہ کامیاب بھی رہا۔ ہے؟“

”جلیں نے سوال کیا۔

”ہاں۔ اس کے بعد۔ میں نے اکثر مجمع کے سامنے بھی اس کا مظاہر

کیا اور کامیاب رہا۔

لیکن اس کے بعد میں نے اپنے علم میں مکمل مہارت حاصل کی ہر کیف
 اس مثال سے یہ واضح کرنا مقصود تھا کہ علم کو بڑئے کار لانے کے لئے اختیاً
 و شور کی ضرورت ہوتی ہے۔ مجھے بھی اپنی پریکٹیس کے ایام، بہت سی دشواریوں
 کا سامنا کرنا پڑا۔ لیکن رفتہ رفتہ میں نے ان پر قابو پایا۔ میسری طرح آپ
 سب بھی ان دشواریوں پر عبور حاصل کر لیں گے۔”
 ڈاکٹر نے رد مال نکال کر اپنا چشمہ صاف کیا اور اسے پھر انکھوں
 پر لگاتے ہوئے مخاطب ہوئے۔

”شاید آپ کو علم ہو کر میں نزد اسپلشٹ (NURVE SPECIALIST)
 ہوں میسیکر پاس عام طور پر اعصابی امراض کے مریض آتے ہیں جن دونوں میں نے
 پہنچا سس کا استعمال شروع کیا مجھے بڑے دلچسپ تجربات ہوتے ہیں۔ ابھی ڈاکٹر
 ندیم بتلا رہے تھے کہ بعض امراض ذہنی ہوتے ہیں۔ اور جسمانی تکالیف دراصل
 ان سے متعلقہ ذہنی تنازعات کا رد عمل ہوں گے میں۔“
 ”میں آپ کو اسی سے متعلق ایک اور کیس بتلانا چاہتا ہوں۔ جو ایک منبع
 مریض سے متعلق ہے۔“

ہاتھ کے فالج کا علاج

”ایک صبح میسیکر پاس ایک مریض آیا۔“ ڈاکٹر نے پھر جاری رکھتے ہوئے
 کہا۔
 ”اس کا نام پیر ک تھا۔ وہ ایک دزار قدر اور تندروست شخص تھا۔

بلاس اور شکل سے او سط درجہ کا فر دنظر آتا تھا۔ میں اس کو چند منٹ تک گھولتارہا اور میں نے جلد محسوس کر لیا کہ اپنی جامات اور وجاہت کے باوجود وہ کچھ گھیرایا ہوا سا ہے۔

بلیخنے کے بعد اس نے میری طرف دیکھا تو میں نے سوال کیا۔

”اب نہ رہا ہے۔ آپ کو گیاش کا یت ہے۔؟“

”ڈاکٹر۔ دراصل آپ کے پاس آتے ہوئے میں بچھا رہا تھا۔ کیونکہ میں نے بھی کسی پیناٹسٹ سے علاج نہیں کرایا۔ میں مسکرا دیا۔

”پینا سس کوئی بری یا خطرناک چیز نہیں۔“ میں نے اس سے کہا۔

”یہ بھی ایک طرح کی درد ہے۔ جو انسان کے حواس کے ذریعوں میں یا جاتی ہے۔“

”جی ہاں۔ لیکن میں اس سے قبل ایک زو اسٹیٹ سے بھی علاج کراچکا

ہوں۔ لیکن انھیں بھی مجھ میں کوئی خزانی نظر نہ آئی۔“

”آپ کی شکایت کیا ہے۔؟“

اس نے ایک ٹھنڈی سانس بھری۔

”میرا بیان ہاتھ میکار ہو گیا ہے۔ ڈاکٹر۔“

”کس طرح۔؟“

”کچھ ٹھیک ہے یاد نہیں۔ ایک صحیح مجھے محسوس ہوا جیسے یہ کچھ سخت پوکنا سے ہے۔ میں نے کوئی توجہ نہیں کی یہ سختی بڑھی رہی۔ یہاں تک کہ یہ بالکل یہے جس ہو گیا۔ اب بالکل مفتوح حالت میں اس طرح ٹکا رہتا ہے۔ میں نے اس کے ہاتھ

کو دیکھا جو بخطا ہر متلوح نظر نہیں آتا تھا -

”اپ نے کیا علاج کر اما - ؟“

علاج - یہ پوچھئے کہ کہا نہیں کیا - بڑے سے بڑے مارڈا کٹر کے پاس گیا - لیکن ہر ایک نے معافانہ کرنے کے بعد یہ کہہ دیا کہ اس میں کوئی خرابی نظر نہیں آتی - اس کے بعد میں ایک سائیکل ٹرست کے پاس گیا - انہوں نے بھی ہی کہا کہ میکر ہاتھ میں کوئی خرابی نہیں یہ کسی ذہنی یا اعصابی انجمن کا نتیجہ ہے - اس کے بعد میں نرو اسپلیٹ کے پاس گیا - اس نے بھی یہی کہا - کہ ہاتھ مغلوج ہونے کا کوئی ذہنی سبب ہے - اور اسی نے تھے آپ کے پاس آنے کا مشروہ دیا - اب اپ خود دیکھئے ڈاکٹر - اگر اس ہاتھ میں کوئی خرابی نہیں تو پھر یہ مغلوج کیوں ہے ؟ حرکت کیوں نہیں کرتا - ؟“

میں نے اس کے ہاتھ کا باقاعدہ معافانہ کیا - حالانکہ میں حقیقت کا اندازہ کر چکا تھا - تمام دوسراے مابرین نے بھی حقیقت ہی تبلانی کھتی -

”اپ کیا کرتے ہیں ؟“

”ایک فرم میں منیجہ ہوں - لیکن اب تو اتنی بڑی ذمہ داری سنبھالتے ہوئے شرم آتی ہے - بھلا ایک ہاتھ -“

”اپ کی کیا عمر ہے ؟“

”چھ سال یا“

”شادی شدہ ؟“

”جی ہاں“

"بیوی کی عمر کیا ہے؟"

"تبیس سال"

"میکر ذہن میں بھلی کی طرح لکھ خیال کوندا۔ میان بیوی کی عمر میں انہارہ سال کا فرق غیر معقول ہوتا ہے۔"

"بچے ہیں؟"

"جی ہاں۔ پانچ بچے"

"اپنی ملازمت کو پسند کرتے ہیں۔"

"بہت۔"

"ازدواجی زندگی میں کون کشیدگی توہین؟"

اس نے ہچکچاتے ہوئے میری طرف مشتبہ انداز میں دیکھا؟

"جی نہیں۔ ہماری ازدواجی زندگی بہت خوشگوار ہے۔"

"کوئی بات پہلے ہوئی تھی۔ اہم نوعیت کی؟"

"کوئی خاص نہیں۔"

میں نے اس کے حالات پیدا پر نوٹ کر لئے۔ میں سمجھ گیا کہ وہ کچھ ضرور چھپا رہا ہے لیکن میں نے اس کا راز جاننے پر اصرار نہیں کیا۔

"اچھی بات ہے مistr پیٹر ک۔ اب ہم دیکھتے ہیں کہ ہپناظم آپ کی کتنی مدد کر سکتا ہے۔ آپ اس کوچ پر ارام سے دراز ہو جائیں۔"

میں نے محسر کیا کہ وہ نظر مجھے مشتبہ انداز میں دیکھ رہا ہے۔ یا خوفزدہ بھی ہے۔ اس لئے پہلے میں نے اسے ہپناظم کے متعلق بتایا

”اپ کو ایک لطیف اور خوشگوار سا حاس ہو گا۔“ میں نے کہا۔

”جیسے میٹھی نیند کے بعد ہوتا ہے۔ اور میں اپ کا ہاتھ بالکل درست

کر دوں گا۔ اپ یقیناً ہمی چاہتے ہیں۔“

”اوہ ڈاکٹر۔ یقیناً۔“ اس نے خوش ہوتے ہوئے کہا۔

میں اس کے سر بانے ذرا فاصلے پر کھڑا ہو گیا۔

”اپ جھٹت پہنے ہوئے اس سیاہ دھنے کو گھوریئے۔ مرض پریک۔“

میں نے اسے سمجھن دینا شروع کیا۔ میری آواز میں زور تھا۔

اس دھنے کو گھورتے رہے۔ اپ کی نگاہیں صرف اسی پر مرکوز ہیں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجے۔ بالکل ڈھیلا۔

جسم بالکل ڈھیلا اور آرام دہ حالت میں رہنے دیجے۔

اس دھنے کو گھورتے رہے۔

اپ کی آنکھیں اب تھکنے لگی ہیں!!۔ لیکن گھورتے رہے۔ اس

دھنے کو گھورتے رہے۔ جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپ کی آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔ اپ کی آنکھیں تھک گئی ہیں۔

اپ کی آنکھیں اب بند ہو جانا چاہتی ہیں۔

آنکھیں بند ہو جانے دیجئے۔ آنکھیں بند ہو جانے دیجئے۔

اپ کی آنکھیں بند ہو گئی ہیں۔ اپ کو نیند آ رہی ہے۔

نیند گھری نیند۔ نیند۔ گھری نیند۔

اس طرح میں سمجھن دیتا رہا۔ یہاں تک کہ پریک پہ نومیت

طاری ہو گئی۔ تب میں نے دوسرا سچن شروع کیا۔

اپ کا بایان ہاتھ اب ہلکا محسوس ہورہا ہے۔

اپ کا بایان ہاتھ اب بالکل ہلکا ہو گیا ہے۔ غبارے کی طرح ہلکا۔

اب آپ کا بایان ہاتھ ہر ایں اٹھ رہا ہے۔ اسے اٹھنے دیجئے۔

اپنے بائیں ہاتھ کو ہر ایسے اٹھنے دیجئے۔

آہستہ آہستہ اس کا ہاتھ بلند ہونے لگا میر بیدن میں خوشی کی ہر دو

گئی۔ سچر بہ کامیاب ہورہا تھا۔

اپ کا بایان ہاتھ بلند ہورہا ہے۔ اسے بلند ہونے دیجئے۔

اب اپنے بائیں ہاتھ کو کہنی سے گھا رہے۔

اپ کا بایان ہاتھ کہنی سے گھرم رہا ہے۔

اس کا ہاتھ سچن پر حرکت کرتا رہا۔ یہاں تک کہ میں نے کئی مت
تک اسے اٹھانے مورث نے اور گرانے کی کامیاب مشق کرائی۔ بلاشبہ اس کے
مفلوج ہاتھ میں کوئی خرابی نہ تھی۔ جو کچھ خرابی تھی اس کے ذہن۔ اس کے تحت
میں پوشیدہ الجھن و خوف سے تھی۔

”اب آپ ان لمحات میں والپس پہنچ جائیے۔ جب آپ کا ہاتھ بالکل

ٹھیک تھا۔

اپ اس دور میں والپس پہنچ گئے مجب آپ کا ہاتھ بالکل ٹھیک تھا۔“

اب وہ احساسات جن کے باعث آپ کا ہاتھ مفلوج ہو گیا تھا۔ آپ

ذہن میں تازہ ہو گئے ہیں وہ خیالات و احساسات جن کے باعث آپ کا ہا۔

مغلوج بوجیا تھا۔ ظاہر ہو دیے ہیں ۔“

پیٹرک کا ما تھا پسینے سے تر ہو گیا۔ اس کے ذہن میں ایک تنازع برپا تھا۔ آہستہ آہستہ اس کی انکھوں سے انبوہ نہ لگے۔ وہ شدید کربکے عالم میں تھا۔ اس کی مٹھیاں بھنسخ رہی تھیں۔

اچانک اس کے بیوی سے ایک کراہ نکلی۔

”میں ان دونوں کو قتل کر دوں گا۔“ اس نے مٹھی بھنسخ کر کھا۔

”دونوں کو قتل کر دوں گا۔ بیوفا۔ دعا باز۔ تم دونوں کو قتل کر دوں گا۔“

اس طرح رفتہ رفتہ جو کہاں اس کے تکستہ جلوں سے تیار ہوئی وہ یہ

بھی۔ چند برس قبل اسے اپنی بیوی کے روی میں اچانک تبدیلی محسوس ہوئی۔

وہ کچھ سرد ہے سی ہوتی جا رہی تھی۔ وہ اپنی بیوی سے بے حد محبت کرتا

تھا۔ وہ ہمیشہ خوش و مطمئن رہیے تھے۔ لیکن وہ محسوس کرنے لگا۔ جیسے

اس کی بیوی اب اس سے کچھ چھپانے کی کوشش کرنے لگی ہے۔

”اس کی بیوی سگریٹ نہیں پیتی تھی۔ لیکن ایک دن رفتہ سے واپس

بچ کر اس نے ایش ٹرے میں سگریٹ کا ایک جلا ہوا ٹکڑا دیکھا۔ دیکھنے کی

جریہ تھی کہ ٹکڑا جس سگریٹ کا تھا وہ پیٹرک نہیں بتتا تھا۔ اس نے مسکلتے

ہوئے اپنی بیوی سے پوچھا۔

”کہا تم نے سگریٹ پینا شروع کر دی ہے ملی۔“

بیوی کا چہرہ سفید پر ٹگیا پھر اس نے شرماتے ہوئے کہا۔

”نن۔ نہیں۔ پیٹ میں درد تھا۔ میں نے حرف آزمانے کے لئے پی کر

دیکھوئی تھی۔"

بات آئی گئی ہو گئی۔ لیکن ایک دن وہ آدھ گھنٹہ قبل ہی گھر والپس پہنچ گیا۔ اس کی بیوی گھر میں موجود تھی۔ ذرا دیر بعد ہی وہ بیجید خوش خرم انداز میں جمومتی ہوئی گھر میں داخل ہوئی۔ لیکن شوہر کو دیکھ کر اچانک اس کا چہہ خوف سے زرد پڑ گیا۔

"کہاں تھیں تم لیں۔؟" پیرک نے دریافت کیا۔

"اوہ۔ میں ذرا ایکھر دیکھنے چل گئی تھی۔"

"کون سی پچھر دیکھی۔؟"

"ابھی بتلانی ہوں ذرا اچائے نیالا دُں۔"

لیں۔ اس مرتبہ بھی بات کو ٹھال گئی۔ اور اس نے بھی زیادہ توجہ نہ دی۔ حالانکہ لیں ہمیشہ اس کے ساتھ پچھر جاتی تھی۔ لیکن اس نے پیرک کو یہ نہیں بتلا کہ کون سی پچھر دیکھنے گئی تھی۔

ایک دن افس میں پیرک کا ہاتھ بلیڈ سے کٹ گیا۔ اس نے حب سے رو مال نکال کر ہاتھ پر باندھ لیا۔ گھر والپس ہوتے ہوتے لمبیں میں الفا افجیب وہ لپٹنے ہاتھ کے رخجم کو دیکھ رہا تھا تو اس کی نظر رو مال پر پڑی۔ یہ اس کا رد مامہ نہ تھا۔ رو مال کے کونے پر ایک سرخ "جے" (J) کڑھا ہوا تھا۔ پیرک

ذہن میں پہلی بار شبہ پیدا ہوا۔ اور جیسے چیز دہ غور کرتا گیا۔ شبہ پنجتہ ہو رکا۔ ایسی برانڈٹ کی سگریٹ کا لٹکڑا جو وہ نہیں پیتا تھا۔ لیں کی بے رُخی۔ اس کا پیرک کو غیر موقع طور پر وقت سے قبل گھر میں دیکھ کر گھیرانا، پھر

کا بہانہ پیش کرنا۔ پھر کسی اجنبی کا رومال جسے وہ چلتے وقت بنا کسی خیال کے
علیٰ کے پرس سے نکال لایا تھا۔

اسے جب پوشاں آیا تو اپنے دروانے پر کھڑا ہوا تھا۔ تمام راستے اس
کا سرگھومنا رہا تھا، رگوں میں ایک کھولتا ہوا لا اگر دش کرتا رہا تھا۔
لیکن اس دن بھی پیٹرک نے لیلیٰ سے کچھ نہیں کہا۔ وہ ذرا سیرے
ہی بستر پر لیٹ گیا۔ لیکن تمام شب اسے نیند نہ آئی۔ البتہ اس نے فیصلہ
کر لیا کہ وہ اس شب کی تصدیق ضرور کرے گا۔

دو دن بعد وہ دفتر سے چھپی لیکر واپس ہوا اور گھر کے با غصے میں چبپ
کر بیٹھ گیا۔ اس کا دل اپنے شبہ کے تصویر سے لرز رہا تھا۔ وقت گزرتا گیا۔
یہ تک کہ جب اچانک ایک کار اس کے احلاطے میں رکی تو پیٹرک تقریباً اچھل
پڑا۔ کار سے ایک خوبصورت سانو جان اترा۔ اس نے دروازے پر دستک
ڈی۔ لیلیٰ نے دروازہ کھولا۔ اور اجنبی کو دیکھتے ہی خوشی سے مسکرا دی اس کے بعد
دونوں اندر دا غل ہو گئے اور دروازہ بند ہو گیا۔

پیٹرک کے لئے امیدوں کا آخری دروازہ بھی بند ہو گیا۔
دردغم، غصتے و جنون نے اس کو دلیاتہ بنادیا۔ اس کا دل چاہ رہا تھا
کہ اسی وقت اندر رہا کر اپنی بے دفا بیوی اور اس کے عاشق کا گاہونٹ دے۔
لیکن اس نے ایسا نہیں کیا۔

یہ ساری داستان پیٹرک نے تومیت کے عالم میں شکست جملوں کے
ذریعہ بیان کی اور اس درمیان اس کی آنکھوں سے انزو بنتے رہے۔

غصے اور تکلیف کی شدت سے اس کے لب کا پنچھے رہے۔ مہمیاں بخختی میں۔
”پھر تم نے کیا کیا؟“ میں نے سوال کیا۔

”میں کافی دیر تک با غنچے میں پڑا رہا۔ پھر شدتِ غم کے عالم میں باہر نکلا۔ اور ایک بار میں جا کر خوب میں نوشی کی۔“

”اب میں پیر کے مرض کو ہبھان گیا تھا۔ وہ بار بار گلا گھوٹنے کی خواہ کا اظہار کر رہا تھا۔ اور اس کا یہ بیان تھا کہ اس وقت سے اس کے ہاتھ میں شدید اشیطن حسوس ہونے لگی تھی۔“

اگر اس نے اسی وقت اندر جا کر اپنی بیوی اور اس کے عاشق کی بیوفان کا استھام لے لیا ہوتا تو اس کے ذہن میں شدید جذباتی تنازع پیدا نہ ہوتا۔ نہ ایسا ذہنی تنازع عذر پیدا ہوتا جو ہر مجرم کے لئے عذاب بن گیا تھا۔ ایک طرف استقام کی شدید خواہیں اسے ان دونوں کا گلا گھوٹنے کی سختی کر دی۔ دوسری طرف قانون کا خوف اور بدنامی کا خیال اسے روکتا۔ اس طرح وہ اپنے ہاتھوں کو استقام کے لئے استعمال نہیں کر سکا۔ چنانچہ ہاتھ کے مغلوب ہونے کا۔ ہی سبب تھا۔

میں مرض کی بیماری کو ہبھان چکا تھا اور پیر کا ہاتھ میں سمجھن کے تحت حرکت کرنے لگا تھا۔ اس لئے اب میں نے اسے بیدار کرنیکا سمجھن دیا۔

”اب تمہاری نیند غاسپ ہو رہی ہے۔“

تمہاری نیند ملکی ہرگئی ہے۔

تمہاری آنکھیں کھلنا چاہتی ہیں۔

تم بیدار ہو رہے ہو۔

بیدار ہونے کے بعد تم کو یہ یاد نہ رہے گا کہ تم نے کچھ مجھے تبلایا ہے۔ لیکن دوبارہ جب میں تم کو سیناٹا نزکر دیں گا تو تم مجھے اپنی ذہنی امتحان کے باسے میں مزید تفصیلات بتاؤ گے کیونکہ اس طرح میں تمہارا علاج بہتر کر سکوں گا۔ تم اب بیدار ہو رہے ہو۔ میں تین تک گنتی گنوں کا اور تم بیدار ہو گاؤں گے۔ ایک۔

تمہاری نیند ملکی ہو رہی ہے۔

دو

تم بیدار ہو رہے ہو۔ تم بیدار ہو گئے۔

تین۔

دوسری بار جب پیر ک میرے پاس آیا تو اس میں غیر معمولی تبدیلی نظر آ رہی تھی۔ جو میں نے فوراً محسوس کر لی۔ اس مرتبہ اسے سیناٹا نزکرنے سے پہلے تک اس نے مجھے اپنی داستان ساطھی۔ اور میں خیرت کے ساتھ ستارہ ہا۔ کچھ عرصے تک اس نے جس ذہنی خلفتار کو برداشت کیا تھا وہ بالآخر اپنی انتہا کو پہنچ گیا تھا۔ مجھے سے پہلی ملاقات کے بعد ایک دن وہ اپنی بیوی کے پاس گیا اور اپنے شے کا انٹہا رکیا۔

ملی نے اطمینان کے ساتھ جواب دیا۔

پھر؟ تم مجھے سے اور کیا توقع رکھتے تھے۔ میں نوجوان ہوں۔ میری مسنگیں تازہ میں۔ مجھے زندگی کی ہنگامہ اڑائیوں سے دلچسپی ہے۔ مجھے

محبت کی تمنا ہے، تم مجھے کیا دے رہے ہو؟ کبھی مجھے لپنے ساتھ لے کر تفریح کے لئے گئے؟ کبھی مجھے محبت کی مٹھاں دی؟ کبھی میری محبت کی شدید تمناؤں کو پورا کیا۔ تم تو ہمیشہ یہے حس اور بیزار ہی نظر رکھتے ہو۔ تمہیں صرف زندہ رہنے سے مطلب ہے اور اس:

”پھر تم نے کیا کیا۔؟“ میں نے پوچھا۔

پیٹرک نے عہد سکل اپنی ماہی سی کو قابو میں رکھا۔

”کچھ نہیں۔ میں کر بھی کیا سکتا ہوں۔ ڈاکٹر۔ مجھے بلی سے محبت ہے۔ میں اس کو جانہ نہیں کر سکتا۔ مجھے اپنے بچوں سے پیار ہے۔ وہ مال کے بغیر کیسے رہیں گے۔ پھر واقعی میں اسے وہ سب کچھ نہیں دے سکتا۔ جس کی اسے تمنا ہے۔ میں کام کروں۔ ڈاکٹر۔ خدا کے لئے آپ ہی کچھ بتلائیئے۔؟“

”میں کوشش کرتا ہوں تب اس کوچ پر دراز ہو جاؤ۔“

میں نے اسے بآسانی پہنچاڑا رُز کر لیا۔ اور پھر سمجھن دیا۔

پیٹرک۔ اب تم اپنی ماں کی زندگی میں والپس جا رہے ہو۔ تم اپنی زندگی کے اس دور میں والپس پہنچ گئے ہو جب کوئی ایسا اہم واقعہ ہوا تھا جو آج تک تم کو یاد ہے۔ ایسا واقعہ جس کا تعلق تمہاری ازدواجی زندگی سے ہے۔ جو تمہاری اپنی زندگی سے ملتا جلتا ہے۔“

میں کچھ دیر تک لے رہ جت (REGRESSION) کے سمجھن دیتا رہا۔ یہاں تک کہ اس نے اچانک گھیرئے ہوئے لپچے میں بتلانا شروع کر دیا۔ اس کی آواز میں ایک نیا جوش تھا۔ میں نے اندازہ کر لیا کہ وہ ماں

کے بہت ہی پرانے ایام میں والپس پہنچ گیا ہے ۔

”تمہاری عمر کیا ہے ۔ ؟“

”چیس ۲۵ برس“

”تم اس وقت کہاں ہے؟“

پیر کے ایک جگہ کا نام تبلایا اور پھر ایک نئی داستان شروع کر دی ۔
وہ ایک مکان کی طرف بڑھ رہا ہے جس کے سامنے بہت سے لوگ جمیع
میں ایک عورت چیخ چیخ کر کہہ رہی ہے کہ کوئی اندر کیوں نہیں جاتا وہ اسے مار
ڈالے گا ۔ خدا کے لئے کوئی بچاؤ ۔ اسے بچاؤ ۔

لوگ خوفزدہ کھڑے تھے پیر کے دروازہ پر دستک دی ۔

”دروازہ کھولو ۔“

”بھاگ جاؤ ۔“ کوئی اندر سے غزا یا ۔ ورنہ تمہیں بھی قتل کر دوں گا ۔
غصے میں پیر کے دروازہ کو زور سے دھکا دیا ۔ دروازہ ایک
چڑھڑاہٹ کے ساتھ کھل گیا ۔
ایک شخص غصے میں گرجا ۔

پیر نے دیکھا کہ فرش خون سے تر تھا ۔ سامنے ایک نوجوان خورت
نیم عرباں پڑی تھی ۔ وہ مر چکی تھی ۔ اس کا سینہ زخموں سے ہوا ہاں تھا ۔ اُدمی
کے ہاتھوں میں خون آؤ دخنجر حمپک رہا تھا ۔

”چاقو پھینک دو ۔ خونی ۔“ پیر کے غصے میں گرجا ۔

جباب میں اچانک قائل اس پر حمپٹ پڑا ۔ لیکن پیر کے ہوشیار تھا ۔

اس نے اپنے مضبوط بازوں سے قاتل کا ہاتھ پکڑ لیا۔ اور اسے قابو میں کر لیا۔ بچھر وہ قاتل کے ہمراہ پولیس اٹیشن گیا۔ جہاں قاتل نے پولیس کو بیان دیا کہ اس کی بیوی بیوقاود غاباً ز تھی۔ وہ اس کی عدم موجودگی میں لیک درستے شخص کے ساتھ رنگ رلایا کرتی تھی۔ اس نے اس نے اسے قتل کر دیا۔“
یہ بتلانے ہوئے پیر ک کا چہرہ تکلیف سے مرخ ہو گیا تھا اس کی پیشان پر پیسے کے قطرے چمک رہے تھے۔

۱۔ اب مجھے اس کے مرض کی اصل حقیقت معلوم ہو گئی۔

پیر ک کے جسم میں بھی اس قاتل کی طرح حیوانی خواہش تڑپ رہی تھی۔ کہ وہ اپنی بیوی بیوی کو قتل کر دے۔ لیکن محبت اس کی خواہش کے درمیان حائل تھی۔ چنانچہ لا شوری طور پر اس نے اپنے ہاتھ کو مفلوج بنایا کہ اس خواہش کی تکمیل ناممکن بنادی۔ اس کا ہاتھ اس خون خواہش کے خلاف ایک دفاع۔ ایک دیوار۔ ایک مجبوری بن کر جائی ہو گیا۔

اس نے جیسے ہی اپنی بیوی کی بیوفالی کا راز جانا نوجوانی کا دہ دا قعہ تمازہ ہو گیا۔ اس نوجوان کی طرح اس کے دل نے بھی بیوی کو قتل کرنا چاہا لیکن اس کے بجائے اس نے شراب پی کر اس خواہش کو دبایا۔ لیکن اس صدمے نے اس کے ہاتھ کو مفلوج بنادیا۔ اس ہاتھ کو جو ملی کو قتل کرنا چاہتا تھا۔ اس ملی کو جس سے پیر ک محبت کرتا تھا۔

میں دل میں خوش ہو رہا تھا کہ اچھا ہوا کہ یہی ملاقات میں میں نے اس کا ہاتھ ٹھیک نہیں کر دیا۔ درستہ مگن تھا وہ دلپس جاتے ہی ملی کو قتل کر دیا۔

میں نے اسے عجین دینا مشروع کیا۔

”اب تم اپنے حال کے دور میں والپس آگئے ہو۔

اب تم اپنے موجودہ دور میں والپس آگئے ہو۔

بیدار ہو جنے پر اس قاتل نوجوان کا واقعہ تم کو یاد رہے گا۔ اور تم اپنی بیوی کا واقعہ بھی یاد رکھو گے۔ پھر تم یہ سمجھو سکو گے کہ تمہارا ہاتھ کیوں غلوچ ہو گیا ہے۔

صرف اس نے تم خوفزدہ ہو۔ اس نے خوفزدہ ہو کر کہیں غصے میں لیکن کو قتل نہ کر دو۔

لیکن اب تم یہ بھی محسوس کر دے گے کہ ملیٰ کے قتل سے تمہاری الجھن جل نہ ہو سکے گی۔

اس نے تم ملیٰ سے بات کر دے گے۔ اور سند کو حل کر دے گے۔

تم اسے خوش رکھتے اور محبت کرنے کی کوشش کر دے گے۔

تاکہ وہ تم سے بیوقافی کرنے پر مجبور نہ ہو۔

لیکن تم اسے کوئی مگز نہ پہنچا دے گے۔

تب میں نے اسے بیدار کر دیا۔ وہ کچھ دیر تک سسکیوں سے رفراہا پھر بلا ایک لفظ کہے باہر نکل گیا۔

اور میں سوچنے لگا کہ دیکھئے اب کیا ہوتا ہے۔

دوران بعد حیرانی دور ہو گئی۔ پیڑک مکرا تا ہوا میسے کمرے میں

داخل ہوا۔

"اوہ ڈاکٹر۔ آپ واقعی جادوگر میں؟"

اُس نے بہت لایا کہ یہاں سے جاتے ہی اس نے ملی کے محبوب کو بلا لیا اور ملی کے سامنے ہی اس کو تبلد رکھ کر کس طرح وہ ہماری ہی نہیں ہمارے سچوں کی زندگی بھی تباہ کر رہا ہے۔ ملی بہت خونزدہ تھی۔ اس کے محبوب جم نے کچھ بحث کرنا چاہی۔ لیکن اچانک پیٹر ک نے غصہ میں اپنا ہاتھ بلند کیا۔

یہی وہ ہاتھ تھا جو پہلے با سکل مفلوج ہو چکا تھا۔ بالآخر جم نے وغدہ کر لیا کہ وہ ملی سے تعلق نہ رکھے گا۔ جب اس نے ملی کو تبلد رکھ کر جس محبت اور زندگی کی دلچسپیوں کی اسے خواہش ہے وہ خود ملی کی ان خواہشات کو پورا کرے گما۔ تو ملی بھی رونے لگی۔ وہ بھی اس سے محبت کرتی تھی۔ اس نے اپنی عطا کی معانی مانگ لی۔

"اور اب میں بالکل تند رست ہوں ڈاکٹر میرا ہاتھ حرکت کرنے لگا پے۔
بس ذرا سی شکایت ہے۔ وہ دور ہو جائے گی۔"

"آپ نے اندازہ کیا کہ ہپنا اس س زندگی کو سنوارانے میں کتنا ہم کردار ادا کرتا ہے؟" جرمی ڈاکٹر نے بچھر ختم کرتے ہوئے کہا۔

"محبے خوشی ہے کہ ڈاکٹر مذیم نے مجھے آپ کے سامنے اپنے بھر بات تبلانے کا موقع دیا۔ آپ کی تعلیم مکمل ہو چکی ہے۔ اب جائیے۔ دنیا کو اپنے علم سے زندگی کے سنوارنے میں مدد بخجئے۔ یاد رکھئے کہ آپ یہ ایک بہت بڑی انسانی ذمہ داری لے رہے ہیں۔ آپ کی کوشش انسانیت کی بہبودی کے لئے بہت کار آمد ہو سکتی ہے۔ اسے کار آمد بنائیتے تاکہ دنیا یہ سمجھ سکے کہ ہپنا ڈرم ایک بیش بہا علم ہے۔"

جذبائی الحسنوں کا عِلّاج

ڈاکٹر نیدم کی دعوت پر دوسرا لپکھر ایک امر مکن ماہر نفیات کا تھا جو نیو یارک میں ایک ماہر ہپنائشٹ کی خلیت بھی رکھتے تھے۔ طلباءِ جواب ہپنائس کے پہلوؤں سے واقع ہو چکے تھے بہت دل چسپی کے ساتھ ڈاکٹر کے تجزیات کا ذکر سننے کے منتظر تھے۔ ڈاکٹرنے لپکھر کی ابتداء کرتے ہوئے کہا۔

”بیماریاں صرف کسی جسمانی سبب سے نہیں پیدا ہوتی ہیں۔ با اوقات شدید ذہنی الحصینیں اور پریشانیاں بھی بیماری کا باعث بن جاتی ہیں چنانچہ ماہرین کی تحقیقیت سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ بہبیت سی بیماریاں مثلاً شدید درد سرادرد وغیرہ محض نفسیاتی اسباب سے پیدا ہوتے ہیں۔ ایسی بیماریوں کا علاج دواؤں سے ممکن نہیں صرف نفسیاتی علاج ان کو دور کر سکتا ہے۔ اور ہم ماہرین نقیات اسی خدمت کو شواربنائے ہوئے ہیں۔“

ڈاکٹر مسکراۓ اور طلباء نے تالیاں بجا کر ان کو خراج تحسین پیش کیا ہپنائس نے ہمارے مسائل کو حل کرنے میں نمایاں مدد کی ہے۔ میں مثالی کے طور پر صرف ایک کیس کا ذکر کروں گا جس سے آپ بخوبی اندازہ کر سیں گے کہ ان ان بہبود کے لئے ہپنائس کتنا حضم کردار ادا کر رہا ہے۔ جان آن میرا نیام ریض تھا۔ اس نے اپنی شکایت کی تفصیل بتاتے ہوئے کہا۔

ڈاکٹر۔ ذمہ نے میری زندگی عذاب بنادی ہے۔ تمام بڑے ڈاکٹر بھی یہ فیصلہ نہ کر سکے کہ مجھے یہ مرض کیوں لا جت ہے۔ میری گز شستہ زندگی بیحمد صحت مند گز رہی ہے۔ میں کرکٹ کا اچھا کھلاڑی تھا۔ اپنے پیشہ میں بھی کافی محنتی مشہور تھا۔ لیکن اچانک اس موزی مرض نے زندگی اجین بیباڑی یا۔

”مرض کی ابتدا کب سے ہوئی؟“ میں نے پوچھا۔

”تقریباً تین برس قبل جب میں رات کو بستر پر لیٹا ہوں تو سانس پھولنے لگتی ہے۔ یہ شکایت ہفتے یادِ دن بعد ہوا کرتی تھی تقریباً اب ہر روز رہتی ہے۔“

”کیا مرض کا حملہ صرف رات کو ہوتا ہے؟“

”جی ہاں صرف رات کو جیسے ہی میں روشنی بجا کر بستر پر لیٹا ہوں دم گھٹتا ہو محسوس ہونے لگتا ہے۔“

”اس وقت آپ کیا کرتے ہیں؟“

”میں عموماً لیٹا ہی رہتا ہوں۔ لیکن کبھی کبھی خوف نزدہ ہو کر اٹھ جاتا ہوں اور روشنی جلا کر سو نگھنے کی دوائے مدد لیتا ہوں۔ جس سے کچھ افاقہ ہو جاتا ہے لیکن اکثر رات کو کبھی کمی مرتبہ ایسا ہوتا ہے۔ اس مصیبت نے جینا دو بھر کر دیا ہے۔“

”کبھی دن میں بھی یہ شکایت ہوئی؟“

”جی کبھی نہیں۔“

”اس کے بعد یہ اندازہ کرنے ادا شوار نہ تھا کہ اس کا مرض نفیا تی ہے۔“

کیونکہ بیماری کا سبب اگر جسمانی ہو تو کسی مخصوص وقت کی پابندی نہیں ہوتی۔ جس اشیم اس بات کا انتظار نہیں کرتے کہ جب اپنے اڑام سے لیٹ جائیں تو وہ اپنا کام شروع کریں۔ لیکن دماغ اور لاشور اس سے بالکل مختلف ہیں انتہائی معرفتیت میں اپنے اپنی پریشانیاں اور غم بھول جاتے ہیں۔ لیکن جیسے ہی فرمت نصیب ہوتی ہے ذہن ایسی آماجگاہ بن جاتی ہے۔ باوجود یہ کہ جان نے مجھے نہیں بتلا یا تھا۔ لیکن میں بخوبی سمجھ رہا تھا کہ کوئی ذہنسی پریشانی اس کے لاشور میں پوشیدہ ہے۔

”مجھے اپنے بارے میں کچھ اور بتلا یئے۔“ میں نے اس سے کہا۔ مثلاً اپنے کس قسم کی زندگی لبر کرتے ہیں؟“

”بچ پڑھے تو ڈاکٹر میرزا زندگی دو مختلف حصوں میں بٹی ہوتی ہے۔“
”مجھے فوراً ہاسی شبہ کی تصدیق ہو گئی۔“

”دو حصوں میں بٹی ہوتی ہے؟“

”جی ہاں۔ کنٹ کے مصنف اسی علاقے میں میرافارم ہے۔ جہاں میرا خانہ ایک طویل عرصے سے آیا بھے۔ کاشت باغیات اور زشکار دیغڑ، وہاں کی زندگی کی معرفتیات میں۔ فارم کی تحریک کے لئے میں نے ایک ملازم رکھ چھوڑا ہے اور خود میری اپنی ایک دوکان شہر میں ہے میں گراموفون ریکارڈ کی تجارت کرتا ہوں۔ فارم میرزا والد نے درست میں چھوڑا ہے۔ اور دوکان خود میں نے شروع کی ہے آجکل بزنس میں کافی منافع ہے۔“
”شادی ہو گئی ہے۔“

”جی ہاں۔ میری بیوی اور چار بیچے فارم پر ہی رہتے ہیں۔ دراصل وہاں آزاد فضا اور اچھی آب دہوان کے لئے مناسب ہے ॥“
وہ چند لمحے سوچتا ہا اور پھر خود ہی سلسلہ گفتگو جاری کیا۔
”جو آئے اور میں بچپن سے ہی ایک دوسرے کو پسند کرتے تھے۔
ساٹھ کھیلے بڑے ہے۔ پھر جیسے ہی میں اسکول سے فارغ ہوا ہم نے شادی کر لی۔ اس وقت ہم دونوں کی عمر زیادہ نہ تھی۔ میں بین ۲ برس کا تھا۔ اور جو لئے مجھ سے دو سال چھوٹ تھی۔ ہماری ازدواجی زندگی بہت کامیاب اور مسروپ ہے۔ ہم دونوں ایک دوسرے سے سبجد محبت کرتے ہیں۔ جو آتے ریک قابلِ رشک بیوی ہے ॥“

”اپنے کام سے مطمئن ہیں ॥؟“

”مطمئن؟ میں اس سے محبت کرتا ہوں۔ مجھے اپنا پیشہ بے حد پسند ہے۔ کیونکہ بہت سی ہر کام کرنے کے بعد جب میں شہر کی گھٹی فضائی فضائی فضائی میں واپس پہنچتا ہوں تو ساری تکان دور ہو جاتی ہے۔ اس طرح میری زندگی کے دونوں پہلو مسروپوں سے برباد ہیں ॥“
”والدین زندہ ہیں ॥۔“

”اوہ۔ ہمیں۔ دونوں کا استقالہ ہو گیا۔ بڑے میاں بہت اصول کے آدمی تھے۔ تاہم یوں کی طرح سخت اور سید ایماندار۔ بچپن میں مجھے ان سے بہت ڈر گھتا تھا۔ لیکن وہ بحید شفیق بھی تھے۔ ہمیشہ اپنے وعدے کے پابند بات کے دھنی، میری ماں سے بہت محبت کرتے تھے، اور وہ بھی بحید طلاق اور

سیدھی سادھی عورت تھیں۔ انھیں عبادت اور خدمت سے زیادہ اور کسی نیز
کا شوق نہ تھا۔“

میں نے خاص طور پر ان احساسات کو ذہن نشیں رکھا جو جان نے اپنے
والد کے بارے میں ظاہر کئے رکھتے۔“

”اس لحاظ سے آپ ہر طرح مسرور و مطمئن ہیں۔“ میں نے کہا۔“ مولائے اس
نے مرض کی تکلیف کے؟“

”لیں ڈاکٹر۔“ اس نے مکراتے ہوئے کہا۔“ اس کے علاوہ مجھے
اور کوئی پریشان نہیں ہے اگر یہ مرض نہ لاحق ہوتا تو میں دنما کا مسرور ترین انک
ہوتا۔“

میں جب مریضوں کے روکار ڈوالے کا رد پر اس کی تفصیلات لکھ
رہا تھا تو یہ احساس تھا کہ ”یقیناً“ کوئی بات اور کبھی اس مریض کے ذہن میں ہے
جسے وہ مجھ سے پوشیدہ رکھ رہا ہے۔ کوئی بھی شخص بلا کسی سبب کے تھاں
میں دم گھستا ہوا نہیں محسوس کرتا۔

”آپ کے ڈاکٹر۔ اس مرض کا کوئی جمان سبب نہیں دریافت کر سکے؟“

”آپ جانتے ہیں کہ دمر کی بیماری بلا کسی سبب کے نہیں ہو اکرنی۔“

اسی نے۔ اگر کوئی جمانی سبب موجود نہیں ہے تو ”یقیناً“ کوئی جذباتی سبب ضرور
ہو گا۔“

”ایک لمحہ کو وہ سمجھیدہ ہو گیا۔ کچھ سوچتا رہا۔ پھر بولا۔
لیکن میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ میری زندگی میں کوئی بھی پریشانی“

یا فکر نہیں ہے۔"

"میں نے سچا کوئی بات ہے تو خود بخوبی ظاہر ہو جائے گی۔"

"اچھی بات ہے۔" میں نے اس سے کہا ہم دیکھیں گے کہ ہپناظم آپ کی کیا مدد کر سکتا ہے۔ پوسٹ ہپناظم سمجھن کے ذریعہ ممکن ہے آپ کے مرض میں افاقہ ہو جائے۔ کم از کم آپ کے مرض کی شدت ضرور کم ہو جائے گی؟"

"مہربانی ہو گئی ڈاکٹر"

جان کی مسکراہٹ باشکل معصوم بچوں کی طرح تھی اور اب تک وہ بچے کی طرح ہی بے پرواہ نظر رہا تھا۔ باوجود دیکھ دیکھ کا باباپ ہو چکا تھا۔

اسے ہپناظم نہ کرنے میں کوئی دشواری نہیں ہوئی۔ کیونکہ وہ خود رضاہند تھا۔ ہپناظم کی درمیانی نیند (MEDIUM TRANCE) اس پر جلد

ٹاری ہو گئی تو میں نے پوسٹ ہپناظم سمجھن دیئے۔"

"ڈاکٹر" ایک طالب علم نے کھڑے ہو کر کہا۔ "کیا آپ اس طریقے کو تفصیل سے نہ بتلائیں گے۔؟"

ڈاکٹر نے تعجب کے ساتھ اسے دیکھا۔

"لیکن مجھے تو معلوم ہوا تھا کہ آپ اپنی تعییں مکمل کر چکے ہیں۔"

"در حصل یہ دیکھنا چاہتے ہیں کہ آپ کس طریقہ کار سے کام لیتے ہیں؟"

ڈاکٹر نیم نے وضاحت کی۔

"ادہ۔" ڈاکٹر مسکرائے۔ "ہمارا طریقہ کار بھی وہی ہے جو آپ کو بتایا

گیا ہو گا۔ مثلاً ہپناظم کی حالت طاری ہوتے ہی میں نے سب سے پہلے اسے

ہاتھ اٹھانے کا سمجھن دیا۔ اس طرح -

” آپ کا دہنا ہاتھ ملکا ہو رہا ہے ۔ باشکل ملکا ہو رہا ہے ۔
 آپ کا دہنا ہاتھ اتنا ہلکا ہو گیا ہے کہ ہوا میں پرواز کرنے لگا ہے ۔“
 آپ کا دہنا ہاتھ اور اٹھا ہا ہے ۔ آپ یہ بلند ہوتا بھار ہا ہے ۔
 جیسے جیسے آپ کا ہاتھ بلند ہو رہا ہے آپ کی نیند گھری ہوئی جا رہی ہے ۔
 آپ کی نیند گھری ہوئی جا رہی ہے نیند گھری نیند ۔ نیند گھری نیند ۔
 اب آپ کا ہاتھ بھاری ہو رہا ہے ۔
 جیسے جیسے یہ بھاری ہو رہا ہے ۔ وہ نیچے آ رہا ہے ۔
 اسی کے ساتھ ساتھ آپ تکان محسوس کر رہے ہیں ۔
 جیسے جیسے یہ بھاری ہو رہا ہے آپ کی تکان بھی بڑھ رہی ہے ۔
 جیسے جیسے یہ نیچے آ رہا ہے آپ کی نیند گھری ہو رہا ہے ۔
 آپ تکان محسوس کر رہے ہیں ۔ آپ باشکل تھک گئے ہیں ۔
 آپ گھری نیند سو رہے ہیں ۔ گھری اور میٹھی نیند ۔“
 ڈاکٹر نے رک کر دیکھا ۔ سب مکار ہے تھے ۔ کیونکہ ڈاکٹر نیکم
 سے یہ سیت پہنچے ہی محاصل کر چکے تھے ۔
 اس کے بعد میں نے اسے سمجھن دیا ۔
 ” اب میں آپ کو بیدار کر رہا ہوں ۔“
 بیدار ہونے کے بعد اپنے مرض میں کمی محسوس کریں گے ۔
 آپ کا دم کم ہوتا جائیگا ۔ رفتہ رفتہ یہ باشکل ختم ہو جائیگا ۔

آپ کا دمہ کم ہوتا جائیگا۔

اب آپ بیدار ہو رہے ہیں۔

آپ کی نیند لکھی ہو رہی ہے۔

جسے ہی میں تین تک گنتی گنوں گا آپ بیدار ہو جائیں گے۔
ایک۔

آپ کی نیند لکھی ہو رہی ہے۔ آپ بیدار ہو رہے ہیں۔
دو۔

آپ بیدار ہو رہے ہیں۔ آپ بیدار ہو رکھئے ہیں۔
تین۔

"بیدار ہونے کے بعد وہ ایک لمحہ تک حیرت سے ادھر ادھر دیکھا رہا۔"

پھر زور سے کھلکھلا کر ہنس پڑا۔"

"بڑا لمحہ علاج ہے ڈاکٹر یا"

"جلنے سے قبل اس نے مجھے فیس ادا کی اور آئندہ ہفتے کا وقت لے کر

چلا گیا۔

"دوسری مرتبہ وہ بالکل طبیک وقت پر سیکر دفتر میں پہنچ گیا۔

کہنے اب آپ کی شکایت کا کیا حال ہے؟" میں نے پوچھا۔

وہ بچتوں کی طرح ہنس دیا۔

"اوہ ڈاکٹر۔ پہلے سے بہت بہتر ہے۔ اس ہفتے میں صرف پانچ مر

مرض کا حلہ مہرا۔ ہپناٹرم کا جادو داعی اثر کر رہا ہے؟"

”مجھے معلوم تھا کہ اس سے راز بقول کرانے سے کوئی فائدہ نہ ہو گا۔ میں اسے خود ہی اس مرکز پر لے آنا چاہتا تھا۔ جہاں وہ حقیقت کا اقبال کرے۔ میں نے اسے پھر پہلے کی طرح پوسٹ ہپنائیںک بھشن دیئے۔ اور وہ بیدار ہونے کے بعد ایک لمحہ تک پہلے کی طرح حیرت زدہ رہا۔

”ایسا معلوم ہوتا ہے۔ جیسے کسی قدیم مصری جادوگر کے محل میں پہنچ گیا ہوں۔“
اس نے کہا۔

وہ کچھ اور کہنا چاہتا تھا، اگر میں ذرا بہت افزائی کرتا تو وہ سب کچھ کہہ دیتا۔ لیکن میں نے دانتہ ایسا نہ کیا۔

”آپ کو قدیم چیزیں بہت پسند میں۔؟“ میں نے اجانک پوچھا۔
وہ چونک پڑا۔

”ہاں۔ جی ہاں۔ اور میرا مطلب ہے یعنی۔؟“

اس کے بعد وہ جملہ نامکمل چھوڑ کر آئندہ ہفتے آنے کا وعدہ کر کے جلد سے جلد براہر نسلکل گیا۔

لیکن تیسرا مرتبہ جب وہ آیا تو پہلے کی طرح چکلتا ہوا جان نہیں تھا۔ چہرے پر سخیدگی اور نکر کے آثار تھے۔

”جی ہاں۔ فائدہ ہے۔ بہت اقامہ ہے۔“ اس نے کھوئے ہوئے ہجھے میں کہا۔ لیکن اس کی شوخی اور یہ نکری کی مسکراہٹ غائب ہو چکی تھی۔

”میں خاموش رہا۔“

”لیکن ... ادھر نہ جانے کیوں میں خود کو بہت مفخمل اور تھکا ہوا سا

محسوس کر دہا تھوڑا۔ بہت افسردہ۔ نہ جانے کیوں داکٹر۔

لیکن میں چانتا تھا کہ ایسا ہو گا اور ضرور ہو گا۔ میں چانتا تھا کہ جیسے جیسے
دہ کی شکایت کم ہونی جائے گی۔ اس کے لاشعور میں جبکی ہوں پریشان اور
کٹکٹکش بڑھنے لگے گی جب وہ ارام سے بستر پر لیٹے گا تو یہ پوشیدہ الجھن اس کے
ذہن پر طاری رہنے لگے گی۔ وہ دہ کو ڈھال بنا کر اس الجھن سے نجات نہ پاسکے گا۔
اور یہ شکایت، جس کی پوشیدہ الجھن کو ذہن سے دور کئے رہتی ہے۔ جب
باقی نہ رہے گی تو پھر ذہن کو مجبوراً اپنی شکست کا اعتراف کر لینا پڑے گا۔ وہ
اب اس الجھن سے ذہن کو نہ بچا سکے گا۔ اور اس کا نتیجہ لازماً افسردگی اور ضمحلہ
کی صورت میں نمودار ہو گا۔

لیکن میں پھر بھی خاموش رہا۔

جان چند لمحے منتظر ہا۔ شاید وہ چانتا تھا کہ میں دریافت کر دیں پھر وہ
ضبط نہ کر سکا۔ دونوں ہاتھ میز پر رکھ کر میری طرف چھک گیا۔

"داکٹر آپ جانتے ہیں۔ دراصل ایک بات ہے۔ جس کے متعلق میں
آپ سے مشورہ کرنا چاہتا ہوں؟"

میں نے سگریٹ کا ڈبہ اس کی طرف بڑھا دیا۔ ایک طویل کش لینے کے
بعد اس نے اپنی داستان شروع کر دی۔

"مجھے بتلاتے ہوئے شرم آتی ہے لیکن۔ لیکن یہ حقیقت ہے مجھے ایک
راٹکی سے محبت ہے۔ وہ شہر میں رہتی ہے۔"
اس نے بلا نگاہ میں ملاجئے ہوئے کہنا شروع کر دیا۔ میں خاموش

اور تو جے کے ساتھ سن رہا تھا۔

"اور۔ اور ہمارے تعلقات اب بہت آگے بڑھ چکے ہیں ॥ اس نے
شر مانے ہوئے کہا۔ اس کا چھرہ سرخ ہو گیا تھا۔ اور پیشان عرق الو دھنی۔
میں اب بخوبی سمجھ چکا تھا۔

کیونکہ اگر تعلقات آگے نہ بڑھ چکے ہوتے تو اس نے خود اس مئد کو
حل کر لیا ہوتا۔ لیکن یہ کوئی ایسی گھری الجھن تھی جبکہ تعلق اس کے چند رات سے
تھا۔ اور وہ ان جذبات کو مسلسل دیتا اور چھپا تاپلا
اڑھا تھا۔ لہذا شدید جذباتی اور ذہنی ہیجان پیدا ہونا ضروری تھا۔

"میری ملاقات اس سے کوئی چار پانچ برس قبل اچانک ہوئی تھی۔ وہ ایک
ریکارڈ ٹرینر نے میری دوکان پر آئی تھی وہ اس وقت ایک مادل گرل کی حیثیت
سے کام کر رہی تھی۔ مجھے نہیں معلوم ہے اس کا حسن تھا یا کیا۔ لیکن پہلی نظر میں ہی
میں اسے اپنا دل دے بیٹھا۔ رفتہ رفتہ ہلکے تعلقات اتنے گھرے ہو گئے
کہ ہم میں کوئی اجنبیت یا تازہی۔ ممکن ہے میری اس اچانک محبت کا سبب
یہ ہو کہ وہ میری بیوی سے مختلف تھی۔ موئیکا کو لباس اور دارائش میں جو ملکہ حاصل
ہے وہ میری بیوی میں بالکل نہیں۔ جو لوئے بالکل سادہ مزاج اور سادگی پیدا
ہے۔ اب میرا مطلب سمجھو رہے ہوں گے ॥"

بیٹک میں اس کا مطلب سمجھو رہا تھا۔ موئیکا کے مرضع حُسْن میں اسے
یقیناً ایک انجان کشیش محسوس ہوئی ہوگی۔ کیونکہ اس کی بیوی جو لوئے جو
شادی کے بیس برس بعد اب صرف بچوں اور گھر گھر ہستی کے لئے وقف ہو کر

رہ گئی تھی اس بات کی فرصت ہی نہ ملتی ہو گی کہ شوہر کو لے جانے کے لئے حسن و آرائش کی طرف توجہ دے۔ مونیکا اس سے بالکل مختلف تھی وہ جان کے لئے کشش کا ہر پہلو رکھتی تھی۔

اور جب حضیرج کرنے کے لئے دولت بھی موجود ہو تو ایسا رومان بہت جلد سچنہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ جان نے مونیکا کی رہائش کے لئے ایک فلیٹ لے لیا مونیکا نے بھی ملازمت چھوڑ کر قدیم اشیاء کی ایک دو کان کھول لی اب وہ دلوں بہت مطمئن زندگی بسر کر رہے تھے۔ جان ہفتے کے تین دن شہر میں بسر کرتا تھا اور آخری رایم فارم پر جا کر بیوی بچوں کے ساتھ گز ارا کرتا تھا۔ اس طرح درحقیقت وہ دو ہری زندگی بسر کر رہا تھا۔

دو سال تک یہ سلسلہ امہیان کے ساتھ چلتا رہا۔ جان بہت محاط تھا۔ مونیکا اسے خوش رکھنے میں پیش تھی اور جو ائے کوئی شبہ نہ ہو سکتا تھا۔ لیکن پھر اس نے محروس کیا کہ مونیکا فکر مندر ہنسنے لگی ہے اس کی جو لانیاں مرد پڑتی جاتی ہیں۔ بالآخر اس نے جان سے کہہ ہی دیا کہ وہ اس عارضی مرت کو مستقل بنانا چاہتی ہے کیونکہ وہ اب اپنے مستقبل کو غیر محفوظ محروس کرنے لگی ہے وہ چاہتی تھی کہ جان اس سے باقاعدہ شادی کرے۔

جان کے لئے یہ ناممکن تھا۔

ادھر پہنچتی سے ایک دن اس کی بیوی نے ایک روپال پر ٹک کا دارغ دیکھ لیا۔ استفار پر جان نے جھوٹ بول کر بات ٹانے کی کوشش کی جس سے جو ائے کا شبہ اور سچنہ ہو گیا۔ پھر رفتہ رفتہ وہ اصرار کرنے لگی کہ جان

ہفتے کے بیشتر ایام گھر پر ہی بسر کیا کرے ۔

ادھر تھی مطابہ مونینیکا نے شروع کر دیا۔ وہ جان کو لپٹنے پاس سے ایک دن کے لئے بھی جدا نہیں ہوتے دینا چاہتے تھی۔ آخر ایک دن وہ بہت مصروف ہو گئی۔ اس نے روتے ہوئے یہ خدشہ ظاہر کیا کہ جان ایک دن اس کو حضور دے گا۔

جان نے ہزار یقین دلایا۔ لیکن الفاق ایسا ہوا کہ اس کے بعد یہ وہ مستقل ایک ہفتے تک مونینیکا سے نہیں سکا۔ فارم کے سلے میں چند لیے ناگزیر کام نکل آئے کہ وہ شہر ہی تہ جا سکا۔

اس دن جب وہ رات کو لپٹنے بستر پر لیٹا تو یہ دو طرفہ کنکش کی اجنب ذہن میں جنم کر رہ گئی۔ وہ بیوی کو طلاق نہیں دے سکتا تھا۔ وہ مونینیکا کو بھی نہیں حضور سکتا تھا۔ پھر آخر وہ کیا کرے ۔

قربی بیٹی جوائے کو دیکھ کر مونینیکا کا حسین تصور اس کے ذہن پر چھا گیا۔ اور بیوی کے خلاف غصے کی ایک تیز لہر اس کے جسم میں دوڑ گئی۔ وہ سوچنے لگا اگر جوائے مر جاتی تو سارا مسئلہ حل ہو جاتا۔ لیکن پھر فوراً ہی اس بھیہ نک تصور نے اسے خوف سے روانا۔ اس کو اپنادم گھٹتا ہوا خوس ہٹے رکا۔ یہ خیال جو مدت سے اس کے لاشور میں چھپا ہوا بیٹھا تھا۔ جب سلئے آیا تو وہ برداشت نہ کر سکا۔ گھبرا کر وہ بستر سے اٹھ بیٹھا۔

اسی شب اس پر دمہ کا بہلا خملہ ہوا۔

اس کے بعد والی راتوں میں یہ حملہ اور بھی شدید ہو گیا۔ یہاں تک کہ اسے

ڈاکٹر بلانا پڑا۔ لیکن ڈاکٹر اس مرض کا کوئی سبب دریافت نہ کر سکا۔
دن کو وہ بالکل ٹھیک رہتا۔ لیکن رات کو جیسے ہی تہائی نصیب ہوتی
وہ بھی انک خیال اس کے ذہن میں ہیجان برپا کر دیتا۔ یہاں تک کہ اس کی سانس
گھٹنے لگتی۔ اور یہ سلسلہ جاری رہا۔ وہ یہ فیصلہ نہ کر سکا کہ جو ائے کو طلاق دے
اور اسے اپنا فارم وغیرہ سب دیکر مونیکا کے پاس چلا جائے۔ یامونیکا کے
قطع تعلق کرے اور اس کے پاس واپس ہی نہ جائے۔

لیک طرف بیوی کی جاشاہی اور محبت، بچوں کا پیار اور گھر کے
اہر طفے کا تکلیف دہ تصور تھا۔ دوسرا طرف مونیکا کا حُسن اور اس کے
عشودہ طراز محبت کی کشش تھی۔ بالآخر وہ کچھ بھی نہ کر سکا۔
یہ سب کچھ اس نے رک رک کر مجھے بتلایا اور جب اپنی داستان
پوری کر جیکا تو بے بسمی کے ساتھ بولا۔

”ڈاکٹر۔ آخر یہ مصیبت میری زندگی میں آئی ہی کیوں۔ آخر میں نے
کون سا قصور کیا تھا؟“

میں جانتا تھا کہ قصور کوئی دانستہ نہیں کرتا۔ اور مصیبت سبب
سرچ کر نہیں آتی۔ لیس آجائی ہے۔ یقیناً اس کے ذہن میں بیوی کے خلاف
غمتہ اور بیزاری کا احساس مدت سے پرورش پار ہا ہو گا۔ لے اپنے سخت
مزاج والد پہ بھی یقیناً غصہ آتا رہا ہو گا۔ کہیں اس کے لا شعور کے کسی گوشے
میں اپنے قدامت پرست مرحوم والدین کے بخشنخت کا جذبہ ضرور موجود ہا
ہو گا۔ لیکن ودان سے استفاضہ نہیں لے سکتا تھا۔ البتہ اس کے استفاضہ کا نتیجہ

اس کی بیوی اور بچے ضرور بن گئے۔ وہ قدامت پرستی کا نشان تھے۔ اس قدامت پرستی کا جس سے اسے اب شدید نفرت تھی۔ لاشعوری طور پر وہ ان سے نفرت کرنے لگا تھا۔

محض یہ بھی معلوم تھا کہ جان یہ چاہتا تھا کہ اس مسئلہ کا حل میں دریافت کر دوں۔ وہ میری زبان سے یہ سننا چاہتا تھا کہ ”مونیکا کو جھوڑ دو یا یا اپنے بیوی بچوں سے کنارہ کشی کرو یا لیکن میں دونوں میں سے کوئی بھی مشورہ نہ دے سکتا تھا۔“

میں نے اسے صاف صاف بتلا دیا کہ یہ فیصلہ اس کو خود کرنا ہو گا۔ وہ اور بھی افسرده ہو گیا۔ پھر اس نے کچھ سوچ کر اچانک کہا۔

”ڈاکٹر میری بیوی بھی آپ سے ملنا چاہتا ہے۔“
”کیوں؟“ میں نے تعجب سے پوچھا۔

”اوہ ڈاکٹر اس کا تعلق میری یا مونیکا کے معاملات سے پاکھل نہیں ہے۔ دراصل اس کے ہاتھوں میں نہ جانے کیا ہو گیا ہے۔ اس کی انگلیاں بالکل سخت ہو گئی ہیں۔ جیسے لٹھیا ہو گیا ہو۔“
”تمہارا خیال غلط ہے۔ میں نے کہا۔“ بلاشبہ اس مرض کا تعلق بھی تمہارے حالات سے ہے۔“

اس نے حیرت اور تکلیف کے ساتھ میری طرف دیکھا۔ جیسے میرے جواب نے اس کو بہت ٹھیس پہنچا ہو۔!
ایک ہفتے کے بعد وہ پھر آیا۔ اس مرتبہ اس کی بیوی جو اسے بھی ساتھ

تمھی میں نے دیکھا کہ وہ مریکے رخیاں کے عین مطابق ایک سیدھی و سادہ عورت تھی۔ اس کے حسن میں مونیکا کی طرح چمک دمک نہ تھی۔

”جان کا بہت اصرار تھا کہ میں بھی آپ کو اپنا ہاتھ دکھلاوں۔“

اس نے مسکراتے ہوئے کہا۔ چونکہ آپ کے علاج سے انھیں بہت فائدہ ہوا ہے۔ اس لئے میں حاضر ہو گئی۔ ممکن ہے آپ میری بھی مدد کر سکیں۔ دیکھئے مریے ہاتھوں کی یہ حالت ہو گئی ہے۔“

اس نے لپنے دونوں ہاتھ میری طرف بڑھا دیئے۔
میں حرست سے گھورنے لگا۔

خوف کی ایک سر دلہری سے بدن میں دور گئی۔ مریکے رخدا.....!
اس کے ہاتھ دیکھ کر اندازہ ہوتا تھا کہ شوہر کی بیویانی کا کتنا شدید اڑاں پر ہتا تھا۔ جوائے کے دونوں پنجے بالکل بوہے کی طرح سخت تھے۔ اس کی انگلیاں کسی عقاب کے توکلے بنجن کی طرح مڑکر سخت ہو گئی تھیں۔ ایک لمبے کو میسر تصور میں وہ تیز اور نوکیلی انگلیاں عقاب کے پنجے کی طرح گوشت میں پیوست ہری ہوئی نظر آئیں۔ جیسے وہ لپنے شکار کی منتظر ہوں جیسے وہ انتقام کے لئے تنی ہوں۔ میں جانتا تھا اس عورت کے دل میں انتقام کی آگ جل رہی ہے۔ وہ اس عورت کی بوٹیاں نوجہ ڈالتے چاہتے ہے۔ جس نے اس سے شوہر کا پیار چھین لیا تھا۔ جس نے اس کی زندگی کا سہارا کمزور کر دیا تھا۔ جوائے کا انتقامی جذبہ یا رباران بنجن کو غصے میں پھنسنے کے لئے مجبور کرتا تھا۔ لیکن وہ مجبور تھی۔ انتقام نہیں یعنی تھی ما اور اس

شدید جذباتی کشکش نے اس کے بخوبی کو بوہے کی طرح سخت ینادیا تھا !
 ایک ماہر نفیسات کی حیثیت سے میں اس کے مرفن کو پہچان گیا
 لیکن میرے پاس اس کا کوئی علاج نہ تھا۔ اس کا علاج صرف جان کے پاس
 تھا۔ جب تک یہ جذباتی کشکش ختم نہ ہو۔ کوئی اس کا علاج نہ کر سکتا تھا اور
 میں نے یہ سب کچھ جان کو بتلادیا۔
 اس کے بعد پھر جان میرے پاس نہیں آیا۔ رفتہ رفتہ اس کا خیال میرے
 ذہن سے نہرا موش ہو گیا۔

۶

پھر ایک دن اچانک میری سکرٹیری نے بتلایا کہ ایک لڑکی مجھ سے
 مذاچا سہتی ہے۔ جب وہ میرے کمرے میں آئی تو میں اس کے حسن سے متاثر
 ہوئے بغیر نہ رہ سکا۔ اس میں ایک غیر معمولی جتنی کشش تھی۔
 میں نے حسب معمول اس سے حال دریافت کرنا شروع کیا۔
 اس نے بتلایا کہ اس کے ڈائیٹرنے مجھ سے مشودہ کرنے کی بہادیت کی تھی۔
 ”تم کوشکایت کیا ہے۔“ میں نے دریافت کیا۔
 ”کچھ دنوں سے بچھے درد سر کی شکایت ہے۔ اب یہ ناقابل برداشت
 ہو گئی ہے۔“
 ”کیا درد مستقل رہتے ہے۔“

”عام طور پر ہفتے کے آخر دنوں میں شدید ہو جاتا ہے۔“
 یہ ایک مخصوص علامت تھی۔ ایک خاص نیواری علامت کیونکہ ہفتے

کے آخر ایام فرست کے ہوتے ہیں اور فرست و تہائی میں درد کا یڑھ جانا اس بات کو ظاہر کرتا ہے کہ درد کا تعلق کسی ذہن یا اعصابی الجھن سے ہے، ایسی الجھن جس کا اثر تہائی میں زیادہ ہوتا ہے۔ اچانک لیک خیال ذہن میں پیدا ہوا۔ میں نے اس سے پوچھا۔

”اپ کیا کرنی ہیں؟“

”مسیری ایک دوکان ہے قدیم اشیاء کی۔
میرا دل اچھل پڑا۔

”تو تم جان کی سو نیکا ہو۔ میں نے سوچا۔ اور چونکہ تمہاری الجھن بھی جذباتی ہے۔ اس لئے تم درد سر مول لے بٹھی ہو چونکہ جان ہفتہ کے آخری ایام میں بیوی بچوں کے پاس چلا جاتا ہے۔ اس لئے ان دونوں تمہاری یہ الجھن اور بھی شدید ہو جاتی ہے۔ اس لئے درد سر میں زیادتی قدر لیتی بات ہے۔ دریافت کرنے پر اس نے جو دستان سانے اس کی تفضیل سے میں واقع تھا۔ جن دونوں جان اپنی بیوی کے پاس رہتا تھا مونیکا حسر غصہ میں جلنے لگتی تھی اور یہی اس کی بیماری کا سبب تھا۔

اس لئے میں نے مونیکا کا علاج نہیں کیا۔ فائزہ بھی کیا تھا۔ میں نے اسے خوبصورتی کے ساتھ طال دیا۔

کچھ دونوں بعد جان پھر نیکر پاس آیا۔

میں نے اس سے صاف صاف کہہ دیا کہ جو اسے کہے ہاں توں کی تکلیف اور مونیکا کے درد سر کا سبب اس کی اپنی ذات ہے۔

وہ اضطراب کے عالم میں سگر سٹ پیتا رہا۔

”میں کیا کروں ڈاکٹر۔ میں دونوں میں سے کسی کا بھی دل نہیں دکھا سکتا۔“

”تم ان کا دل دکھلتے ہوئے ڈرنے ہو؟ میں تے غصہ میں کھا۔ پاگل دمی اب تک تم نے اور کیا بھی کیا ہے؟ کجا تمہاری بیوی ہر لمحہ کرب دیے چینی کے عالم میں نہیں اپنے کر رہی ہے؟ کیا مونیکا کی زندگی سے سکون و آرام تم نے نہیں لیا ہے۔ کیا تم کو یہ احساس نہیں ہے کہ صرف تمہاری وجہ سے ان کی زندگی عذاب بن چکی ہے؟ چیز بھی تم کچھ نہیں کرتے۔ پھر بھی تم کہتے ہو، کہ ان کا دل نہیں دکھا سکتے! اب اور کتنا دل دکھائے گے تم؟“

”ادھ ڈاکٹر۔ ڈاکٹر۔“ وہ کہا اٹھا۔ ”میں کیا کروں۔ میں دونوں کو اپنا جاہتا ہوں۔ میں دونوں میں سے کسی کو نہیں چھوڑ سکتا ہوں۔

”اگر تم اسی طرح دونوں کو حاصل کرنے کی کوشش کرتے رہے تو دونوں سے ہاتھ دھو بیٹھو گے۔“

”میں آپ کا مطلب نہیں سمجھا ڈاکٹر۔“

”یہ صورت حال زیادہ دونوں برستار نہیں رہ سکتی کچھ نہ کچھ ہو کر زہیں گا۔ سے اس کشمکش کا خاتمہ ہو جائیگا یہ۔“

وہ بے حد مایوسی اور پریشانی کے عالم میں چلا گیا۔

مجھے اس کی پریشانی کا احساس تھا۔ لیکن میں مجبور تھا کہ ہی کیا سکتا تھا۔

درسترا اندازہ غلط نہ تھا۔ ایک سپہر کو جوائے کا ٹیلیفون موصول ہوا۔

وہ بیج دگنگرانی میں تھی۔

”جان زخمی ہو گئے ہیں۔ داکٹر ان کی زندگی سے مایوسی ہے۔ خدا کے لئے فوراً آئیے۔“

جان کے گھر جاتے ہوئے میں سوچ رہا تھا کہ بالآخر اس کشکش کا خاتمة ضروری تھا۔ لیکن، کجا جاؤ نے اپنے شوپر کو ہلاک کرنے کی کوشش کی تھی۔ بنطا ہر یہ ممکن نہیں تھا۔ پھر کیا اس نے خود کشی کی تھی؟ یہ ممکن تھا۔ کیونکہ جو آنے تکلا یا تھا کہ جان شکار کے لئے گیا تھا۔ پھر پہل کر گرنے کے باعث پند وہ اچانک پل گئی وہ شدید زخمی ہو گیا۔ اور یہ ممکن تھا کہ اس نے خود ہی جان فینے کی کوشش کی ہو۔

لیکن پہنچنے پر معلوم ہوا کہ اب جان کی زندگی خطرے سے باہر ہے زخم گہرا ازدور تھا۔ لیکن مہلک نہیں، البتہ کئی ماہ تک وہ بسترنہ چھوڑ سکے گا۔ جب دو ماہ بعد جان صحیاب ہوا تو کشکش خود بخود تمام ہو چکی تھی۔ مونیکا: اس کا استھان کرتے کرتے مایوس ہو گئی تھی۔

وہ ہمیشہ ازاد فضائیں رہی تھی۔ ایک مرتبہ جب وہ پھر اس فضائیں میں آ تو اسے دل بہلانے کا نیاز ریکھا گیا۔ وہی اس کے درد کا درماں بھی بن گیا۔ اس نے ایک کیڈیٹن سے شادی کر لی تھی۔

جان جب شہر والیں پہنچا تو یہ جان کر حیرت زدہ رہ گیا۔

”لیکن مسید کیا قصور ہے؟“؛ مونیکا نے کہا۔ ”جب اتنے عزیز“

تک نہ تم آئے مزہبی تھا ری کوئی خبر مل تو میں نے سمجھ لیا کہ تم نے کنارہ کشی کر لی ہے؛
اس طرح ایک بار پھر موذنا کا - جان اور جوانے کی زندگی ذہنی کشکش
سے پاک ہو گئی۔

اس کے چند ماہ بعد ایک دن دونوں میاں بیوی میکر پاس آئے اور
تجھے یہ دیکھو کہ مرتضیٰ ہوئے کہ جوانے کے پنج پہلے سے بہت بہتر حالات میں تھے،
اب وہ اپنی انگلیوں کو بہ آسانی موڑ سکتی تھی۔

"ڈاکٹر" جان نے کہا۔ "ہم آپ کا شکریہ ادا کرنے آئے ہیں۔ آپ
کے صاف صاف مشورے سے تجھے اس وقت دکھ فرور ہتا تھا۔ لیکن حالات
نے ثابت کر دیا کہ ہماری الجھنوں کا حرف دہی ایک حل تھا۔"

"میں جانتا تھا۔ مجھے معلوم ہے کہ موذنا کا درد میرجھی ختم ہو گیا ہو گا۔
ڈاکٹر ایک لمبے خاموش رہے پھر انھوں نے سکر میٹ جلا کر ایک طوبی کش لیا۔
آپ نے اس کیس کی تفصیل کشی یہ کیس ایک مختلف نوعیت
رکھتا تھا۔ جھو سے قبیل بھی آپ کو ایک مریض کی کیس مہٹری
تلائی جا چکی ہے۔ ابھی کچھ اور تجربات آپ کے سامنے آئیں
گے۔ اور میں رخصت ہونے سے قبل آپ پر اس اہمیت کو واضح
کر دینا ضروری تصور کرتا ہوں کہ آپ ان تجربات کا غائر مطاع
کریں۔ اس سے آپ کو اندازہ ہو گا کہ انسانی زندگی اور بعدیات
کو سمجھنے اور اسے الجھنوں سے پاک کرنے میں نفیات کتنا ہم
کردار ادا کرنے ہے۔ ہمپا طیزم کا نفیات سے بہت فربہ۔

اور گہرائیعنی بے اس نے جب آپ بھربات کے میدان میں
 آئیں گے تو آپ کو قدم قدم پا لیں دشوار ہوں اور الجھنول سے
 واسطہ پڑے گا۔ جن کو صرف نفیات ہی حل کر سکتی ہے۔ ایک
 ہپناٹ کرنے کے ضروری ہے کہ وہ انسان نفیات سے
 واقع ہو۔ اس نے جب آپ ان بھربات کا مطالعہ کریں
 جو میں نے اور میر ساختیوں نے بیان کئے یا کہ میں گے تو اس
 پہلو کو ضرور تین نظر کھئے۔ یہ آئندہ زندگی میں آپ کی بہتر نہماں
 کریں گے۔

رُوحانی قوتیں

یہ مہماں ڈاکٹروں کا آخری لکھر تھا۔

ڈاکٹر کھو شلا ایک انگریز مسلمان تھے۔ وہ ایک مدت سے پیرس میں پرکشیش کردے ہے تھے۔ ہپنائیزم کے میدان میں ان کا شمار ایک بلند پایہ ڈاکٹر کی حیثیت سے ہوتا تھا۔ وہ عمر کے ہر تسلی گزار جکے تھے۔ گورے اور تین بھوچہرے پر ان کے سفید روئی کی طرح ملائم بال بڑے خوبصورت معلوم ہوتے تھے۔ ڈاکٹرنیزم نے تعارف کرایا تو وہ مسکراتے ہوئے اُٹھے اور اپنی پتلی سی سنہری کمانی کے چشمے کو درست کر کے ایک لمبے خاموش رہے۔

”اب تک آپ نے بہت سے ماہرین کے تجربات سنتے ہیں۔ مجھے یعنیں ہے کہ ڈاکٹرنیزم ہپنائیزم کے متعلق جو کچھ آپ کو بتا جکے ہیں۔ اسیں کسی اضافے کی گنجائش نہیں۔ ڈاکٹرنیزم اپنے فن کے ماہر ہیں۔ میں ان کی بہت فضل رکتا ہوں لیکن آپ مایوس نہ ہوں میں نے اپنے تمام سابقوں سے زیادہ عرصہ فن کو سیکھنے میں بُرکی ہے اور ایک بھی اس کے بعض اسرار

میرے لئے راز ہیں۔“

”اگر میں سائنس کی عظیم قوتوں کا قابل نہ ہوتا تو ہپنائیسم کے تجربوں کے دوران جو بعض متأسیں سامنے آئیں ان کی بناء پر میں بھی بھی تصور کرتا کر جیسے کوئی

پرہامرا اور انجائی قوت ہاتھ اگھی پے کوئی آیا طسم قبضہ میں آگیا ہے جو ناف بیل
و غاحت ہے۔ پیناٹ کو ایک مدت تک جادوگر تصور کیا جاتا رہا ہے۔ لج
بھی بعض افراد اس علم کو سحر کا درجہ دیتے ہیں۔ لیکن بعض اوقات پینا سس
واقعی جادو کی طرح کام کرتا ہے ॥

بلاشہ مسیکر میشیر تجربات پریکھیں کے دوران مائل ہوئے ہیں۔ ان
کی تشریح میں بہ آسانی کر سکتا ہوں۔ عموماً ہمیں الجھنوں کا تعلق ماضی کی ان
باوقت سے ہوتا ہے جو ذہن کے کسی گوشے میں چھپ کر بیٹھ جاتا ہے۔ ہم بظاہر بر
ان کو فراہوش کر دیتے ہیں۔ انت الجھنوں کو پینا سس کے ذریعہ بہ آسانی
حل کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اپنی طویل پریکھیں کے دوران بعض ایسے مریضوں سے بھی
دراسط پڑا ہے جن کا درض میں بالکل نہ سمجھ سکا اور جب پینا سس کے ذریعہ
ان کے علاج میں کامیاب ہو گیا۔ تو مجھے خود یہی محسوس ہوا کہ پینا ٹریم واقعی جادو
ہے۔ یا پھر کوئی روحاںی قوت مسیکر ہاتھ اگھی ہے۔ باوجود یہ میں اس خیال کو
ایپنی نادانی پر محو کرتا ہوں۔ لیکن پھر بھی چونکہ آپ حضرات کو بھی ایسے موقع پیش
آئیں گے۔ اس لئے لکھیں کہا تذکرہ ضروری ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ آپ
بھی کہیں مسیری طرح اس خوش فہمی میں مبتلا ہو کر خود کو جادوگر نہ تصور
کر بیٹھیں ॥

کمرہ قہقبوں سے گونج آٹھا۔ ڈالکڑ بھی مسکرا دیئے۔

”ایک مرتبہ میرے پاس ایسا مریض آیا، جو جلد کا مریض تھا۔ اس کے تمام جسم
پر اس فتدر مہا سے یوگے تھے کہ جلد بخشنے لگی تھی۔ پورا چہرہ کرہہ ہو کر رہ گیا

تھا۔ اس کی عمر بیکل انٹھائیں برس کی ہوگی۔ پہلی نظر میں ہی میں نے اندازہ کر لیا کہ وہ اپنے علاج سے بالکل مالیوس ہو جکا ہے۔ اس نے مجھے بتلایا کہ اگر ایک دوست نے میکر پاس آتے کامشو رہ دے کر ایک نئی امید نہ دلائی ہوئی تواب تک وہ خود کشی کر جکا ہوتا۔“

”وہ صحیت مندا در گھٹے ہے خوبصورت جسم کا مالک تھا اور کسی وقت نٹ بال کا بہترین کھلاڑی گناہاتا تھا۔ اسے کبھی کوئی مرض نہیں ہوا تھا۔ بیماری سے قبل بلاشبہ وہ ایک خوبصورت اور وجہہ شخصیت کا مالک تھا۔“
لیکن جلد کی اس خرابی نے اس کو پانچل گوشہ نشین ہادیا تھا۔ وہ اپنی کرپہہ شکل لئے کریا ہر نکلنے کی بہت نہ کر پاتا تھا۔ اس نے ملازمت ترک کر کے گوشہ نشینی اختیار کر لی تھی۔ پورے سات برس تک اس نے ہر علاج کو آزمایا تھا۔ اپرشن بھی کرائے۔ لیکن ذرا بھی فائدہ نہیں ہوا۔

میں سوچنے لگا کہ اس کی بیماری جلد کے جراثیم سے تعلق رکھتی ہے۔ جب کوئی بھی دوا ان جراثیم کو دور نہ کر سکی تو پسپا ملک کے سجن کیا اثر کر سکتے۔ لیکن چونکہ مجھے بہر صورت کچھ نہ کرنا ہی تھا۔ اس لئے میں نے اسے ہپنامائز کیا اور یہ سجن دیئے۔ کہ ”اس کے ہبا سے دور ہو جائیں گے“ میں اس دوران خرد کو کسی افریقی جادوگر کی طرح محسوس کر رہا تھا۔ تیرے ہما سے دور ہو جائیں گے۔ چھومنتر تری بیماری جل جائیں گی۔ لیکن میری حیرت کی انتہا نہ رہی۔ جب داقعی میکر سجن سے اس کے ہما سے دور ہو گئے۔ چھومنتوں کے اندر اندر وہ مریض جو سات برس سے

ذہنی گرب دا ذست ٹیں مبتلا نہما۔ بالکل صحت یا ب ہو گیا۔ اس کا حجم بالکل مٹا اور یے داغ ہو گیا۔ بیٹھ ک مجھے حریت بھی تھی۔ اور مرست بھی لیکن ساتھ ہی ساتھ یہ نہ کر سکی تھی کہ کہیں اس کا مرض کچھ دونوں بعد پھر نہ عود کر آئے۔ اس لئے میں نے اس کو ہدایت کر دی کہ ہر سبقتے میسر کر پاس آتا ہے۔ لیکن پھر اسے کتنی تکلیف نہ ہوئی۔ وہ ممکن طور پر صحت یا ب ہو چکا تھا۔

مجھے اعتراف ہے کہ آج تک میں یہ سمجھ سکا کہ جو مرض ماہرین کی داد دل اور اپریشن سے درجنہ ہو سکا اسے صرف ہپانارٹم کے سختین نے کیے ختم کر دیا۔ اس کو ٹالسی علاج کہنا یا جانے ہو گا۔ لیکن اپ جانتے ہیں کہ میں جا دو گرہنیں ہوں۔ میں صرف یہ بتلا سکتا ہوں کہ میسر سختین سے اس مرض کی بیماری دور ہو گئی۔ کیوں اور کیسے؟ یہ میں خود نہیں جانتا۔“

اسی قسم کا ایک اور کسی بھی میسر تجربے میں آیا۔

ایک دن میں اپنے اپنے افس میں ایک رٹکی کو ہپانارٹم نے زکر رہا تھا کہ اچانک ملا قات کرے میں ایک دھاکہ ہوا۔ مجھے یہ سوچ کر بہت غصہ آیا کہ ز جانے میری سکرٹری کی کر رہی تھی۔ اسے معلوم تھا کہ مصروفیت کے وقت میں کسی فتح کا شور و فل بالکل پسند نہیں کرتا۔ لیکن پھر فوراً ہی مجھے خال آیا کہ دھاکہ ایسا تھا جیسے کوئی شخص پھل کر گر رٹا جو۔

میں نے اپنی مریضہ کو بیدار کیا اور ملا قات کرے میں پہنچا۔

ایک شخص منہ کے بل اونڈھا فرش پر ٹراہوا تھا۔ اس کے دونوں

باز و سامنے بچھلے ہوئے تھے اور دلوں میں اس نے چھڑیاں دبارکھی تھی۔ میں نے اسے سہارا دے کر کھدا کیا اور یہ سن کر مطمئن ہو گیا کہ اسے کوئی چوت نہیں آئی۔ اسے اپنے سکر طریقے کے کمرے میں بٹھا کر میں آفس میں آگیا۔ اپنی ریفیں کے علاج سے فاسنگ ہو کر میں نے نوادر کو طلب کیا۔ دلوں چھڑیوں کے سہارے چلتا ہوا کمرے میں داخل ہوا۔ بیٹھنے کے بعد اس نے چھڑیاں گود میں رکھ لیں۔ میں نے غدر سے اس کو دیکھا۔ چالیس ۳ کے لگ بھگ عمر میں وہ باسکن تندروست و توانانظر ابھاتھا۔

”اپ بہت زور سے گرے تھے۔“ میں نے کہا۔ ”چوت تو ہیں ایں؟“
”اوہ۔ نہیں؟“ اس نے مسکرا کر جواب دیا۔ میں تو گرنے کا عادی ہو چکا ہوں۔“

”عادی ہو چکا ہوں؟“ میں نے حیرت زدہ ہو کر پوچھا۔ ”کیوں؟“

”کیونکہ میں چلنے سے معذور ہوں؟“

”لیکن حضرت اپ خود ہی توزینہ طے کر کے آئے میں؟“

”جی ہاں۔ دراصل بلا کسی سہارے کے میں نہیں چل سکتا۔“

مجھے اور بھی حستہ ہوئی اور دیافت کرنے پر اس نے اپنی داستان سنا شروع کی۔

عہدِ طفویلیت سے ہی وہ شخف بلا کسی سہارے کے نہیں چل سکتا تھا۔ اسے چلنے کے لئے کسی نہ کسی قسم کے سہارے کی ضرورت رہتی تھی۔ یہ ضروری تھا کہ وہ کھڑا ہونے کے بعد کسی چیز کو چھو سکے۔ وہ خواہ کوئی فرخ بریو یا دیوار یا زینے کی

ریلٹگ یا پھر دستی چھڑکی۔ جب تک ایسا نہ ہو وہ دو قدم بھی نہیں چل سکتا تھا۔ قدم اُنھے ہی کہ پڑتا تھا۔ لے سے خود نہیں معلوم تھا کہ وہ گر کیوں جاتا ہے۔ کچھ دنوں اس نے بلا کسی سہارے چلنے کی کوشش کی لیکن ناکام رہا۔ پھر اس نے دو کے بجائے صرف ایک چھڑکی لے کر چلنا شروع کیا لیکن وزان قائم رکھنے کے لئے دوسرا ہاتھ میں بر سات لٹکایتا تھا۔ اگر وہ گرنے لگتا تو بر سات کو زمین پر گرا دیتا۔ پھر لے اٹھانے کے لئے جھکتا اور پھر چلنے لگتا۔ اس کا اندازہ یہ تھا کہ زمین کو چھوٹنے سے اس کا وزن درست ہو جاتا ہے۔ لیکن اس کو پریشانی یہ تھی کہ مرکب پار کرنا یا کسی کھلی ہوئی جگہ یا میدان میں چلنا اس کے لئے دشوار تھا۔ اگر اس پاس کوئی دیوار یا سہارے کے لئے کوئی چیز نہ ہو تو وہ خوفزدہ ہو جاتا تھا۔ لیکن اس نے ایک مستقل معقول بنا لیا تھا۔ چند قدم چل کر وہ اپنی بر سات پر گرا دیتا۔ پھر لے اٹھانے کے لئے جھک کر زمین کو چھوٹا اور پھر چند قدم چلتا۔ اس طرح وہ اس عمل کو دہراتا ہوا اچلتا رہتا۔ یقیناً یہ ایک مستقل غذاب تھا۔ لیکن رفتہ رفتہ اس کی عادت میں شامل ہو گیا تھا۔ اس نے کسی قسم کی الجھن نہیں محروم کرتا تھا۔

اس نے مزید تھلا یا کہ دد خواہ کسی بھی حیگہ چل رہا ہو گر پڑنے کا خوف اس کو مستقل طور پر لاحق رہتا ہے۔ لیکن عجیب بات یہ تھی کہ گھاس پر چلتے ہوئے اسے کسی سہارے کی ضرورت نہیں ہوتی تھی۔

” گھاس پر میں اطمینان کے ساتھ چل سکتا ہوں ” اس نے کہا اور آپ کو جان کر حرستہ ہو گی کہ میں خوب اچھی طرح کھیلتا ہوں۔ شہ سواری، سائیکل چلانے یا کار ڈرائیور کرنے میں بھی کوئی دشواری نہیں ہوتی۔ ”

"اور یہ حالت آپ کی بچپن سے ہے یہ؟"

"جی ہاں۔ جب سے ہوش بسخالا اسی حالت میں ہوں؟"

اس عجیب بیماری نے اس کی زندگی کتنی دشوار گزار بنا دی تھی۔

اندازہ بخوبی کیا جا سکتا ہے۔ اس مرض کے باعث کسی اچھی ملازمت میں نہیں جا سکتا تھا اور نہ ہی سماجی زندگی میں خاطر خواہ حصہ لے سکتا تھا۔

جمانی معذوری کی ایسی مثال کبھی میری نظر والے نہ گز رہی تھی میں تنا

میتھر تھا کہ اس مرض سے یہ درخواست کئے بغیر نہ سکا کہ وہ کچھ دور میرے ساتھ چل کر دکھلائے۔ وہ بخوبی رضا مند ہو گیا۔ میں نے اس سے کہا کہ وہ اپنے چھڑیوں کو دینے رہنے دے اور صرف برساتی کے کر چلے از بینے سے وہ رینگ کے سہارے پہ آسانی تباخے اُتھ گیا۔ لیکن سڑک پر سچھتے ہی چون نظر دیکھا وہ کبھی نہ بھول سکوں گا۔ دو تین قدم چل کر اس کی برساتی تباخے گر جاتی۔ وہ جھکتا میز کو جھوٹتا اور برساتی ہاتھ پہ ڈال کر پھر حیند قدم چلتا۔ یہاں تک کہ مجھے یقین آگیا اس نے مجھ سے جو کچھ بیان کیا تھا وہ حقیقت پہنچنی تھا۔

دفتر میں واپس پہنچ کر میں نے اس سے درخواست کی کہ اپنی زندگی کے بارے میں ساری تفصیلات سے باulum کرئے، لیکن پوری زندگی میں کوئی واقعہ ایسا نہ تھا جس کو میں اس کے مرض کا سبب تصور کر سکتا۔

یہاں تک کہ جب میں نے اسے ہپناٹا میز کر کے ماضی کی زندگی میں واپس جلنے کا سمجھن دیا، تو بھی کوئی نفیا تی سبب ایسا نہ مل سکتا جو اس کے مرض کا باعث ثابت ہوتا۔

حران پوکر میں نے اس کو سینا سس کی گئی بیند میں سلا رہا اور چھدر پوست پیناںک سمجھن دینا شروع کیا۔

"تم جب بیدار ہونے کے بعد میکر پاؤں سے روانہ ہو گے تو بلا کس سہارے کے چلو گے۔"

"تمہارے ذہن سے گرفتار نے کا خوف بالکل دور ہو جائیگا۔"

"تم اب بلا کس چھپڑی یا بر سالی تک سہارے کے چل سکو گے۔"

"تم یہ حموس کرو گے کہ اس بارے میں ہمیں کوئی پریشان نہیں ہے۔"

"میں نے اسے بیدار کر دیا۔ اس نے وعدہ کیا کہ پابندی کے ساتھ

میرے پاس آتا رہے گا۔ اس کے بعد دو مرتبہ جب وہ آیا تو دونوں چھپڑیں اور بر سالی اس کے باوجود میں تھی۔ وہ اس وقت بھی ان کے بغیر چلنے کے قابل

نہ ہو سکا تھا۔

ہر مرتبہ جب وہ آتا میں اسے گھری نومی حالت میں پہنچانے کے بعد اپنے سمجھن دہراتا۔ ہر مرتبہ مجھے یہ امید رہتی کہ شاید اس مرتبہ میکر سمجھن موثر ثابت ہوں۔ لیکن مجھے کوئی کامیابی نہیں ہوئی۔

با وجود یہ کہ میں خود کو تسلی دیتا کہ کسی بھی ڈاکٹر کو ہر کہیں میں کامیابی نہیں ہوتی لیکن حدیقت یہ ہے کہ اپنی ناکامی پر مجھے افسوس بھی تھا اور غصہ بھی۔ شاید اسی لئے میں ہر بار ایک نئی امید پا اور بھی شدت کے ساتھ اسے سمجھن دیتا رہا۔

کہی ہفتے گزر گئے۔ اور تب ایک دوپہر کو اچانک وہ میرے کمرے

س داخل ہوا۔ میں اسے دیکھو اچھل پڑا۔ کیونکہ اس کے ہاتھ خالی تھے وہ بلاکسی سہارے کے عام آدمیوں کی طرح چلتا ہوا آیا تھا۔

وہ بچوں کی طرح اپنی کامیابی پر خوش تھا۔ اور میری خوش بھی اس سے کچھ کم نہ تھی۔ اس نے بتلا یا کہ اب اسے کسی سہارے کی حاجت نہیں محسوس ہوتی ہے۔ باوجود یہ کہ اس کا دل چاہتا ہے کہ کم از کم وہ یہ سانی کو اب بھی ساتھ رکھتے۔ لیکن اپنی کامیابی پر وہ آتنا تازا تھا کہ ہر ایک کو دکھلانا چاہتا تھا کہ اس کا گرنے کا خوف ختم ہو جکا ہے۔ اب اسے کسی جگہ چلتے ہوئے خوف نہیں محسوس ہوتا ہے۔ چنانچہ بخوبی کرنے کے لئے وہ کمی مرتبہ سڑکوں اور کھلے میدانوں میں گھوما بھی تھا۔

میں نے پھر بھی اپنے سمجھن جاری رکھتے، جب میں اس کو بلا خوف اور بلا کسی دشواری کے چلتا ہوا دیکھتا تو متسر کا ہے پایاں احساس ہوتا۔ دو ماہ بعد اس نے ممنونیت کے پیچے میں کہا۔

”ڈاکٹر آپ نے واقعی میرا من درکر دیا۔ اگر میں آپ کی علمی قابلیت سے واقف نہ ہوتا تو نیپنا۔ آپ کو جادوگر کہتا۔“

کیونکہ جو مر من... ۔ پڑے بڑے ڈاکٹر نہ دور کر سکتے وہ آپ نے چند روز میں دور کر دیا۔

کچھ عرصہ تک مجھے اس کی خبر نہ ملی۔ پھر ایک دن میری سکریٹری نے اس کی آمد کی اطلاع دی۔

میرا دل ڈینے لگا۔ شاید اس کو پھر پڑائی شکایت پیدا ہو گئی ہو۔

لیکن جیسے ہی کمرے میں داخل ہوا۔ یہ دم دور ہو گیا۔ وہ تھنا نہ تھا۔ اس کے بعد اس کی بیوی اور ایک نھا پچھے بھی تھا۔ ان سب کی نگاہوں میں جو سرت تھی۔ جو خلوص تھا۔ اس کا اندازہ ہی کر سکتا ہے جس نے خدمت انسانی میں کوئی نمایاں کامیابی حاصل کی ہو۔ ۱۴

میں نے بارہا اس کے مرض کے متعلق غور کیا۔ لیکن یہ سمجھنے سے قاصر رہا کہ کیوں ہپتاںک سمجھن سے اس کا مرض دور ہوا۔ کوئی طبی وجہ آجتنک سمجھ میں نہ آسکی۔
البته نفسیاتی پہلو سے غور کیا تو یہی نتیجہ اخذ کر سکا کہ ممکن ہے اس کے ذین میں اپنے پیروں پر کھڑا ہونے کا خوف ہانگڑی میں ہو گیا ہو۔ ممکن ہے لاشوروں کی طرف پر وہ اپنا بارہٹھاتے ہوئے ڈنٹا ہو۔ اس کے لاشوروں میں کہیں ضروریہ خوف موجود تھا۔ وہ بلوغیت اور انسانی زندگی کی ذمہ داریوں سے خوفزدہ تھا۔ لیکن ماہرین نفسیات بھی تحلیلِ نفسی کے بعد اس مرض کا مکمل تجزیہ نہ کر سکتے۔
اس کے علاوہ اور کوئی وجہ سیری سمجھ میں نہ آسکی۔

ممکن ہے وہ مریکر پاس اس خیال کے تحت رہا ہو کہ یہ اس کی آخری اُمید تھی۔ ممکن ہے اس کا خیال یہ رہا ہو کہ سپاٹرزم کوئی طاسی قوت ہے، کوئی جادو ہے۔ ممکن ہے اسی اعتقاد کے باعث میرے سمجھن اتنے موثر ثابت ہوئے ہوں، ایک مرتبہ کھربیاں اعتمادِ عقل کر لینے کے بعد اسے چلنے میں کوئی وقت محسوس نہیں ہوئی۔ اس میں شک نہیں کہ آج تک میں اس جرأت انگریز علاج کی حقیقت کو جانتے سے قصر ہوں۔ میرا خیال ہے، بعض اوقات جب کوئی قوت کام نہیں کرتی۔ قدر انسان کی روحانی قوت ہی ذریعہ بخات بنتی ہے، ممکن ہے میرے علاج نے اس

مریض کی اسی قوت کو بیدار کر دیا ہے۔ جس نے اس کو وہ غیر معنوی اعتماد عطا کر دیا۔ کہ وہ اپنی کمزوری پر فتحیاب ہوا۔ یہی ممکن ہے کہ ہپنا سس ایسی پوشیدہ قوتوں کو بیدار کرنے کا انثر رکھتا ہو۔

میں نے آپ کے سامنے اپنے صرف دو تحریکات کا ذکر کیا ہے۔ جو نو عیت کے اعتبار سے غیر معنوی ہیں۔ لیکن انسان کی ہر کوشش کامیاب نہیں ہوئی۔ مجھے بھی بہت سی ناکامیوں سے سابقہ پڑا ہے۔ آپ بھی اپنی بعض کوششوں میں ناکامی سے دفعہ چار ہوں گے۔ لیکن ہم کو اپنی ناکامیوں سے مایوس نہ ہونا چاہیے۔ اس حقیقت کو کبھی فراموش نہ کیجیے۔

درactual ہماری ناکامیاں ہی کامرانیوں کے حصوں کا ذریعہ ہیں۔ ہماری ہر ناکامی کسی خامی، غلطی یا ناجائز کاری کو ظاہر کرتی ہے۔ یہیں چاہیے کہ اس خامی کو معلوم کریں تاکہ ہماری آئندہ کوششیں اس سے بہتر ہو۔ یہی ہر کامیاب انسان کا بہترین لامک عمل ہے۔ جب آپ کسی علم کو خدمتِ انسانی کا ذریعہ بناتے ہیں تو خاص طور پر اس لامک عمل کو سامنے رکھیں۔ ہمیاں ملزم ایک بیش قیمت علم ہے۔ اس کے ذریعہ آپ انسانی زندگی کو الجزوی مایوسیوں اور تلمیزوں سے بآک کرنے کی کوشش کریں گے۔ تو قدرت آپ کو خود سہارا دیگی۔ جب تک آپ کے سامنے نیک مقاصد ہیں۔ نیکی کی قوت جو سب سے عظیم ہے خود آپ کی رہنمائی کر گی۔ یہی وہ مشورہ ہے جو میں آپ کو دے سکتا۔

بہول اور حس پر عمل پیدا ہو کر آپ سے مرانی کی روشن نازل تک
پہنچ سکتے ہیں۔

(ستفسکاریت)

یہ ڈاکٹرنیم کا آخری لکھنہا۔

انہوں نے تمام طلباء کو الوداعی پارٹی پر مدعاہ کیا تھا۔ پارٹی سے قبل
انہوں نے سب کو مخاطب کرتے ہوئے کہا۔

” مجھے یہ حمدترت ہے اس مرتبہ کے گروپ میں آپ سب جیسے ذہین
لوگوں نے حصہ لیا۔ مجھے مسلم ہے کہ آپ میں سے بعض ملک کے بہترین ڈاکٹر

ہیں۔ میں اپ سب سے توقع رکھتا ہوں کہ ہپناٹرزم کو "شعبدہ بازی" کے تصریر سے نکال کر دوسرا سائنسی علوم کی طرح ایک افادی سائنس کا درجہ دینے میں آپ سب میرے شریک ہوں گے۔"

ہپناٹرزم بھی ان دوائل کی طرح ہے جنہیں آپ مختلف امران کے علاج کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ اس لئے ہر صن کی دو اہمیں تصور کرنا چاہیے۔ آپ جیکہ آپ اس علم کے ہر پہلو سے آگاہی حاصل کر جکے ہیں، ہمیشہ اس بات کا خیال رکھئے کہ ہپناٹرزم کا استعمال خطرہ سے خالی نہیں ہے۔ پھر بھی اگر اس کو استعمال کرنے میں احتیاط سے کام بیاجائے تو کسی غیر معنوی خطرے کا امکان نہیں دہتا بلکہ غیر مستند اور نااہل لوگوں کے ہاتھوں اس قلن کا استعمال نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ لیکن آپ اس علم کے تمام ضروری مدارج سے واقعت ہو جکے ہیں۔ مشق و تحریر آپ کو اس علم میں مہارت بھی عطا کر دے گا۔ جب تک ہپناٹرزم ماہرین کے ہاتھوں میں ہے اور اس کے استعمال کا مقصد انسانی انجمنوں کو دور کرنا ہے، اس سے کسی نقصان کا احتمال نہیں ہو سکتا ہے۔

"اب" مجھے اس موضع پر مزید کچھ نہیں کہنا ہے۔ لیکن آپ مجھ سے اس کے مابین میں خوبھی معلومات کرنا چاہتے ہوں۔ بلا تکلف کر لیجئے۔

"کیا کسی کو اس کی صرف کے خلاف ہپناٹر کیا جاسکتا ہے۔؟"

سوال کرنے والا ایک نوجوان ڈاکٹر تھا۔

ڈاکٹر نیم نے مسکرا کر اس کی طرف دیکھا۔

میکر خیال میں اس سوال کے پس پرده۔ قوت ارادی کا تصور کا فرما

ہے۔ آپ کی طرح پہلے میرا بھی یہی خیال تھا کہ ہپنیاٹائزر ہونے میں قوتِ ارادہ کو پورا پورا دخل ہے اگر کسی شخص کی قوتِ ارادی اتنی مضبوط ہو کہ وہ ہپنیا کے ذریعہ نہ آنا چاہے تو اسے ہپنیاٹائزر نہیں کیا جاسکتا ہے۔

پلاشبہ یہ خیال ایک حد تک درست ہے لیکن صرف ایک حد تک۔

مثلاً اگر کسی جرم کو ہپنیاٹائزر ہونے کا مشورہ دیا جائے تو وہ یقیناً رضا نہ ہو گا اس خوف سے کہ کہیں ہپنیا سس کی حالت میں اس کا رازہ مسلم جائے۔ دلائل افشا، ہونے کا خوف عام طور پر لوگوں کو ہپنیا ٹریم سے خوفزدہ کرتا ہے۔ اس لحاظ سے اگر آپ کے سوال پر غور کیا جائے تو یہ ماننا پڑے گا کہ مرکب کے خلاف کسی کو ہپنیاٹائزر کرنا مشکل ہے۔

لیکن جیسا کہ میں نے بتایا۔ صرف ایک حد تک!

ہپنیا ٹریم کی جو تکنیک آپ کو تبلانی جا چکی ہے۔ اس میں میں نے اس حقیقت کی وضاحت کر دی ہے کہ بعض اوقات معمول کو ہپنیاٹائز کرنے کے لئے بلا فارم (NONSEPCT) طریقہ استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے۔ یعنی معمول اس طریقے سے ہپنیاٹائز کرنا ہوتا ہے کہ اسے آپ کے حقیقی ارادے کا اندازہ ہو سکے۔ اس طرح اس کی قوتِ ارادی ملا غلت نہیں کرتی۔

مثال کے طور پر جائج برودک نے جو ایک مشہور برطانوی ماپنیفیت ایک جرم کا کیس درج کیا ہے۔ جس سے واضح ہو جاتا ہے کہ معمول کو لپٹنے ارادے سے باخبر کے بغیر بھی ہپنیاٹائز کیا جاسکتا ہے مثلاً جرم سے یہ کہا گیا کہ اس کا بلڈ پری لیا جا رہا ہے بلڈ پریشر لینے کی تیاری کرتے ہوئے ڈاکٹر نے اس کو ہدایت کی

پیاجسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دے اس طرح معمول کو ذرا بھی شبہ نہیں ہوا۔ جب وہ پوری طرح (۸۵۷۸ R) ہو گیا تو اسے ہدایت کی گئی کہ آنکھیں بند کر لے۔ اس کے بعد اسے ہدایت کی گئی کہ وہ سونے کی کوشش کرے کیونکہ نیند کے عالم میں اس کا جسم بالکل آرام دہ حالت میں ہو گا۔ اور ڈاکٹر کو معاف نہیں میں آسانی ہو گی۔ اس ہدایت کے ساتھ ہی اسے نیند کے سعیں دینے لگئے۔ اور وہ بہ آسانی ہپناٹر ہو گیا۔

"یہ شک یہ تکنیک ہر موقع پر نہیں استعمال کی جاسکتی لیکن اس سے یہ واضح ہو جاتا ہے کہ معمول کی مرنی کے خلاف بھی اسے ہپناٹر کیا جاسکتا ہے۔ اس نے آپ کو نیند کے عالم میں ہپناٹر ز کرنے کا طریقہ تبلیغ کیا تھا۔ اس سلسلہ میں وہ بہترین تکنیک ثابت ہو سکتی ہے معمول جب بھی نیند کے عالم میں ہو آپ اسے سعیں دینا شروع کجھے۔ اس عالم میں اس کا شورہ مذاقعت نہیں کر لگا۔ اس کے علاوہ ایک اور طریقہ ممکن ہے۔ آپ اس کو تنہا ہپناٹر ز کریں یا کچھ کی انسداد کے درمیان اس کو بٹھادیں اور اس سے یہ کہیں کہ وہ دوسروں کو ہپناٹر ہوتا ہوا دیکھئے۔

اس قسم کے مثاہرے میں عموماً اس کی ذہنی مدافعت یا قی نہیں رہتی اور وہ دوسروں کے ساتھ ساتھ خود بھی ہپناٹر ز ہو جاتا ہے۔

جمع کو ہپناٹر ز کرنے کا طریقہ جو میں آپ کو بتلا جکا ہو۔ اس میں یہی ایک آسانی ہے کہ تمام افراد ایک دوسرے کی پیروی خود بخوبی کرنے لگتے ہیں۔ اس لحاظ سے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ مرنی کے بغیر ہپناٹر ز کیا جاسکتا ہے۔

کیا یہ صحیح ہے کہ ہپناٹائز کے ذریعہ شخصی خامیوں کو دو کیا جاسکتا ہے؟

بے شک یہ بہت حد تک صحیح ہے۔ حال ہی میں ایک مشہور امریکی ڈاکٹر آر۔ بی۔ پلجر (ایم۔ ڈی) نے ہپناٹائز کی اس خصوصیت پر روشنی ڈالتے ہوئے یہ لقصہ میں کہ ہے کہ انہوں نے بہت سے اعصابی امراض کا علاج ہپناٹس کے ذریعہ کامیاب کے ساتھ کیا ہے، انسان کی شخصیت جسی ماحول اور جن حالات میں تغیر ہوتی ہے اس کے اثرات فرد کی عادات و اطوار پر لازمی پڑتے ہیں اور بہت سے عیوب اور شخصی نزدیکیاں خامیاں اسی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ یہ خامیاں وقت کے گزنسے کے ساتھ ساتھ تجھستہ ہوتی جاتی ہیں۔ یہاں تک کہ عادت میں شامل ہو جاتی ہیں، اسی خامیوں کو دور کرنے میں ہپناٹس بہت کارآمد ثابت ہوتا ہے۔

”میرے خیال میں اگر آپ اس کی وضاحت مثال کے ذریعہ کریں تو مناسب ہو گا۔“ ایک صاحب نے سوال کیا۔

”ضرور۔“ ڈاکٹر نے مسکرا کر جواب دیا۔
گزشہ گفتگو میں میں نے سگریٹ تو شی اور نگوٹھا چونے کی عادت کو ہپناٹس کے ذریعہ چھپرانے کا طریقہ بتایا تھا یہی طریقہ دوسری خامیوں کے علاج کے لئے بھی مناسب ہو گا۔

لیکن یہ واضح کر دینا بھی مناسب ہو گا کہ اکثر اس قسم کے علاج کا اثر وقتی

ہوتا ہے۔ اگر وہ اپنی فامیروں سے بخات حاصل کرنے کے لئے ہپناٹسٹ سے تعاون
نہ کرے تو یہ اور مشکل ہو جاتا ہے۔

سوال:- ڈاکٹر میں نے ساتھا کہ ہپناٹزم کو اب سراغ رسانی کے لئے استعمال کیا جاتا
ہے۔ کیا یہ ممکن ہے؟

سوال کرنے والا ایک نوجوان تھا۔ ڈاکٹر نہ ہم اس کے اشتیاق آمسیز بھجے
پہنچ کر ادیے۔

"یہ صحیح ہے ہپناسس کو دسیع پہنانے پر استعمال کرنے کی کوشش کی جا رہی
ہے۔" انہوں نے جواب دیا۔ لیکن جہاں تک میکر علم میں ہے اب تک اس کو سارے
کے لئے یہاں قاعدہ طور پر استعمال نہیں کیا گیا ہے۔ میرا خیال ہے کہ ایسا کرنا ممکن ہے۔
 مجرم سے ہپناسس کی حالت میں اقبال جرم کر لیتا بھی لیکن امر نہیں۔ کیونکہ
میں آپ کو اس کی دشواریاں بتلا جکا ہوں، البتہ مجرم کو دھوکہ دے کر ایسے سوالات کا
 جواب حاصل کیا جاسکتا ہے۔ جو جرم پر روشنی ڈال سکے۔

سوال:- "کیا ماہرین نقیات ہپناسس سے مدد لیتے ہیں؟"
آج کے ماہرین نقیات ہپناسس کو ایک کار آمد سائنس کی حیثیت سے
تسلیم کرتے ہیں۔ چند ایسے بھی ہیں جو تحلیل نقی کی میں اس سے عملی طور پر دیکھی لیتے ہیں۔
تحلیل نقی کے موجود ڈاکٹر فراہید بھی ہپناٹزم کی اہمیت کو تسلیم کرتے تھے۔
چنانچہ برہم اور چارکاٹ کی کتابوں کا جمن ترجمہ فرائید نے ہی کیا تھا۔ لیکن انہوں
نے یہ تسلیم کرنے سے انکار کر دیا تھا کہ ہپناٹزم کے ذریعہ ذہنی بیماریوں کا علاج
کیا جاسکتا ہے۔

لیکن پیدا ریج تحقیق و ترقی کے بعد آج ہپیاٹزم کا علم واقعی اس قابل ہو چکا ہے۔ کہ اس سے ذہنی امراض کے علاج میں مددی جا رہی ہے۔ چنانچہ یورپ کے بہت سے مشہور طبی اداروں میں (HYPNOSANALYSIS) کے طریقہ علاج کا رواج ہو چکا ہے۔

امریکہ کی ہارورڈ یونیورسٹی کے پروفیسر اور مشہور ماہر نفیات ڈاکٹر دیلم میکڈوگل کو ہپیاٹزم سے یہی حد تک پہنچتی تھی اور ان کی نیز نگرانی اس علم کے متعلق چند بیحقدیمی تحقیقیں بھی ہوتیں اور خود ہپیاٹزم کے ماہر تھے۔

پروفیسر جائج اسپر و کس نے اپنی تصنیف میں میکڈوگل سے متعلق ایک واقعہ درج کیا ہے۔ میکڈوگل نے اپنے ایک طالب علم کو جو بہت اچھا ہمول تھا، اپنا نام کا اور کہا۔ ”جب میں اپنی سگریٹ جلا دیں گا۔ تو تم تاش کی گڈی سے حکم کایکن کال کر مجھے دیدو گے۔“ اس کے بعد انہوں نے طالب علم کو بیدار کر دیا۔ یہ طالب علم بے حد ذہین تھا۔ چنانچہ جیسے ہی ڈاکٹرنے سگریٹ جلا دیا اس نے تاش کی گڈی کی طرف ہاتھ پر ٹھایا۔ سین پھر فراؤ ہی رک گیا۔ اور اچانک میکڈوگل کی طرف دیکھ کر کہتے لگا۔ ”ڈاکٹر میرے خیال میں میں یہ حرکت پوسٹ ہپیاٹک سجن کے تحت کر رہا ہوں ۔۔۔“

کر رہا ہوں ۔۔۔“

”مکن ہے۔“ میکڈوگل نے جواب دیا۔ ”تم کیا کرنے چاہتے ہو؟“

”میں آپ کو حکم کایکہ اس گڈی سے نکال کر دینا چاہتا ہوں۔“

”بیشک۔ یہ پوسٹ ہپیاٹک سجن کا اثر ہے، لیکن اب تم اس کے لئے کیا کر دے گے؟“

”میں اس حکم کی تعیین نہیں کروں گا۔“

”میں شرط لگا سکتا ہوں کہ تم ضرور کرو گے۔“ میکڈو گل نے کہا۔

”بچھے شرط منظور ہے را۔“

تب پوست ہپنا ملک سمجھن کی حرمت ایک مثال سامنے آئی۔ وہ طالب علم جوازادی طور پر ڈاکٹر کے سمجھن کی تعیین نہیں کرنا چاہتا تھا۔ یہ مفطر بظری نظر لئے گئا۔ اس کا ہاتھ بار بار تاش کی گڑی کی طرف بڑھتا اور پھر رک جاتا۔ وہ حالتِ ضطراب میں کمرے میں ٹھیک نہ گتا۔ بھروسہ میز کے سامنے اگر رُک، جاتا جس پر تاش کی گڑی لکھی ہوئی تھی۔

بالآخر اس نے قوتِ ارادت کے باعث شرط جیت لی۔

لیکن دراصل اس کی خشکلات کا بھی آغاز ہوا تھا۔ میکڈو گل نے دانتہ اپنے سمجھن کے اثر کو ختم نہیں کیا تھا۔ طالب علم کو بیہت کام کرنا تھا۔ لیکن اس کے ذہن کی بیکھونی غائب ہو چکی تھی، ایک نامعلوم سی بے جتنی اس پر طاری تھی جس سے وہ کسی طرح بجات نہیں حاصل کر سکتا تھا۔ حکم کے یکہ کا خیال اس کے ذہن پر بری بڑھ طاری تھا۔ بالآخر شام کو چار بجے اس نے شکست مان لی اور حکم کا یکہ لے جا کر بروفیر میکڈو گل کے حاملے کر دیا۔

اس مثال سے دو باتیں واضح کرنا مقصود ہیں۔

نفیات کا ہر طالب علم ڈاکٹر میکڈو گل کی عالمانہ شخصیت سے واقع ہے دراں کا پینا نرم پر اعتماد اس علم کی اہمیت کا ثبوت ہے، دوسرا ہے ہپنا ملک سمجھن زود اثری اس مثال سے ثابت ہو جائی ہے۔ یہ ظاہر ہے کہ اس کے بعد

ہپناٹزم کی علمی حیثیت پر شبہ مکن نہیں۔

سوال: "لیکن ڈاکٹر۔ اس طالب علم نے شکست کیوں مان لی کیا وہ محور تھا۔"

ڈاکٹر نے ہاتھ کے اشارے سے سوال کرنے والے کو خاموش کر دیا۔

"میں ابھی اس بارے میں وضاحت کرنے جا رہا تھا۔"

اپنے فراہیڈین کا میلکس (FREUDIAN COMPLEX) کے متعلق ضرور پڑھا ہوگا۔ مثلاً بعض افراد کسی عفوض من فعل کے ارتکاب کے لئے مجھ پر ہوتے ہیں۔ وہ جزوی افراد ہیں کو اگ لگانے یا چوری کرنے کی فطری عادت ہوتی ہے۔ لیکن نفسیاتی کا میلکس میں مبتلا ہوتے ہیں، ایسے افراد نفسیاتی اختیار سے مرغی ہوتے ہیں۔ جب تک وہ اپنے کا میلکس کے تحت اس عادت پر عمل نہ کریں۔ انھیں چین نہیں پڑتا۔

بانکل اسی طرح پوسٹ ہپناٹک سجن یا العاریعدا زنوم کا اثر بھی ایک کامیلکس کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ کامیلکس ایک طرح کا جبری دیاڑ ہوتا ہے جو زہن کو بے چین رکھتا ہے۔ تا و قتیلہ اس کی تحریک پر عمل نہ کیا جائے یہ اور بات ہے کہ توڑا کو اس کا شوری احساس نہیں ہوتا۔

سوال: "کیا ہپناٹزم کے ذریعہ اخلاقی برائی کو بھی دور کیا جاسکتا ہے؟

"ہپناٹزم کے ذریعہ برائی عادت کو ترک کیا جاسکتا ہے۔" ڈاکٹر نے کہا۔

سوئزر لینڈ کے ایک ماہر ذہنی امر امن ڈاکٹر گلٹ فول کے خیال میں "ہپناٹک سجن

برائی عادتوں کے علاج کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔"

لیکن ہمیشہ نہیں۔ کیونکہ جیسا میں پہلے بتا چکا ہوں۔ سجن کے موڑ اور

کامیاب ہوتے کا انتھصار اس بیات پر ہے کہ معمول کس حد تک تعاون کرتا ہے؟ سوال:- ”ڈاکٹر۔ کیا سپیاٹزم طلباء کے لئے بھی کسی طرح مفید ثابت ہو سکتا ہے؟ ڈاکٹر نے مکارا کر سوال کرنے والے کی طرف دیکھا۔

”سپیاٹزم سب ہی کئے لئے مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ جہانگیر طلباء کا تعلق ہے ان کا سب سے اہم منہج ہوتا ہے کہ یادداشت کیونکر بہتر نہیں۔ ان کے لئے مطالعہ میں سب سے بڑی دشواری یادداشت کی کمزوری ہوتی ہے۔“

”سپیاٹزم اس سلسلہ میں ان کی بہت مدد کرتا ہے۔“

”ہم سب یہ جانتے ہیں کہ اگر کوئی طالب علم اپنی خود اعتمادی کھو بیٹھے تو پھر اس کے لئے کامیابی کتنی دشوار ہو جاتی ہے، مطالعہ کے لئے دو باتیں اشد ضروری ہیں۔ اول تو خود اعتمادی دوسرے بھروسی۔“ میں آپ کو یعنی دلآما ہوں کہ ذہنی بھروسی (CONCENTRATION) حاصل کرنے کے لئے سپیاٹزم ایک بہترین ذریعہ ہے۔

”سپیاٹزم کی حالت مطالعہ کے لئے بہتر ہوئی ہے، کیونکہ اس حالت میں ذہن پوری بھروسی اور توجہ کے ساتھ مطالعہ میں مصروف رہتا ہے۔

”ذہنی بھروسی میں جو چیزیں

حاجع ہوئیں وہ سپیاٹزم کی حالت میں ذہن کو متاثر نہیں کرتی ہیں، اور چونکہ توجہ کسی اور طرف پہنچنے کا خطرہ نہیں ہوتا، اس لئے جو کچھ مطالعہ کیا جائے وہ یادداشت میں پوری طرح محفوظ ہو جاتا ہے۔

”آپ کو یاد ہو گا کہ میں نے اپنے ایک گذشتہ بچھر میں یہ مظاہرہ کیا تھا کہ

ہپنا سس کی حالت میں یاد رکھتے تھے اور جانی ہے۔ اس سے یہ ثابت ہر جاتا ہے کہ یاد رکھتے ہوئے ہپنا سس کتنی موثر دوا ہے۔ ”

”میں ایک سوال اور دیافت کرنا پاچا ہتا ہوں۔“

اسی طالب علم نے کھڑے ہو کر کہا۔

سوال:- ”کیا ہپنا ٹزم کے ذریعہ لکنت یا ہٹلے بن کا علاج بھی ممکن ہے؟“

”مرے خیال میں آپ حضرات کو مجھوں سیاچا ہے کہ ہر ایسی خامی کا جو قدری نہ ہو ہپنا ٹزم سے علاج ممکن ہے۔“

”لکنت کوئی مرض نہیں۔ یہ ایک عادت ہے یا خامی کہہ لیجئے مگر لکنت کو دور کرنے کے لئے خود اعتمادی اور قوتی ارادی سے کام دیا جائے تو یہ عام حالت میں یونہی دور مہر جاتی ہے لیکن ہپنا سس ذہن سے نہ صرف لکنت کے خوف کو دور کر دیتا ہے بلکہ اس کی یاد ہی مٹا دیتا ہے۔ اس لئے یہ عادت یہ اسانی دور ہو جاتی ہے۔“

سوال:- ”ڈاکٹر کیا آپ یہ بھی بتلائیں گے کہ ان خامیوں کا علاج ہپنا ٹزم سے کس طرح کرنا چاہئے؟“

”میں گذشتہ لکپڑوں میں بتلا چکا ہوں۔“ ڈاکٹر نے کہا۔

”لیکن خفرا پھر من لیجئے۔ ایسے تمام مریضوں کو جو کسی ایسی خامی کا شکار ہوں، پہلے ہپنا ٹزم کر دیجئے۔ ہپنا ٹزم کرنے کے لئے جو بھی طریقہ مناسب ہو اس طریقہ میں لے جائیں۔“

”اس کے بعد مریض کو پوسٹ ہپنا مک بھیشن دیجئے۔ یعنی یہ بھیشن کر

بیدار ہونے کے بعد تم پر کرو گے۔

مثلاً لکنت کام ریعنی ہے۔ آپ اسے یہ سمجھن دیں گے کہ بیدار ہونے کے بعد تم کو اپنی لکنت کے بارے میں کچھ یاد رہے گا۔ تم صاف بیچے میں گفتگو کرو گے یا اگر شراب کا عادی ہے تو یہ سمجھن کہ بیدار ہونے کے بعد اگر تم شراب بیوگے تو وہ بھیر بیدزہ اور کمردی محسوس ہوگی۔ اس کے بعد اسے بیدار کر دیجئے۔“

”پوست ہیناٹک سمجھن کی زود اثری اور کامیابی کے بارے میں اپنی ڈاکٹر میکڈولک کے تجربہ کا ذکر کہ چکا ہوں اس نے یہ امر یقینی ہے کہ بیدار ہونے کے بعد سموں کو یقیناً وہی محسوس ہو گا جس کا سمجھن دیا گیا ہے اور وہ سمجھن پر عمل کرنے کے لئے غیر شوری طور پر مجبور ہو گا؟“

اس طرح بلا کسی دشواری کے ہینا ٹزم ایسی الجھنزوں کا علاج کر دیتا ہے۔

سوال:- کیا ابتداء میں یہ ضروری ہے کہ کسی ہیناٹک سے تربیت مل کیجائے؟

”شاید آپ کی مراد یہ ہے کہ ہیناٹک بننے کے لئے عملی تربیت ضروری ہے یا نہیں۔؟“ ڈاکٹر نے جواب دیا۔

”مرسکر خیال میں اس کا جواب ہاں اور نہیں دونوں میں دیا جاسکتا ہے۔؟“

”اگر آپ کا مطالعہ کا نتی ہے اور آپ اتنے باشور ہیں کہ ابتدائی ہذاہیوں

پر عمل کر کے مشن کر سکیں تو کسی ہیناٹک سے تربیت حاصل کرنا ضروری نہیں
رفتہ رفتہ آپ کامیاب حاصل کر سیں گے۔؟“

لیکن اگر آپ اس قابل نہیں ہیں تو پھر تربیت ضروری ہے اس مدد

میں یہ واضح کر دیں کہ ہر شخص ہیناٹک نہیں بن سکتا تا اوفیکہ اس میں

وہ تمام صلاحیتیں موجود نہ ہوں جو اس کے لئے ملازم ہیں۔ بات صرف ہیناٹزم کے لئے
ہی مخصوص نہیں ہر فن کے لئے یہ کام طور پر ضروری ہے۔

”لیکن اس کا مقصد یہ صحی نہیں کہ میں آپ کی ہمت کو پست کر دیا ہوں۔
بیشک صلاحیتیں موجود کی ہوں تو بلاں کو پروان چڑھائے ہوئے ہر قسم کار
نہیں لایا جاسکتا۔ پھر کوشش کے بغیر یہ اندازہ ہی کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ میں
کوئی صلاحیت ہے یا نہیں۔ اس لئے کوشش ضرور کیجئے۔“

سوال:- ”اگر کوئی ہیناٹسٹ نہ مل سکے تو پھر ڈاکٹر؟“

”پھر بھی گھبرانے کی کیا بات ہے آپ تمام ضروری معلومات حاصل کر چکے
ہیں۔ ان کو سامنے رکھ کر مشق شروع کر دیجئے۔“

”دو یا تیس بہت اہم ہیں۔“

”ابتدائی ناکامی سے گھبرائیے نہیں۔ اور کوشش مدل ہو۔“

”اس کے بعد آپ کو رفتہ رفتہ خدا اندازہ ہو جائیں گا کہ کتنے باقاعدے میں اصلاح
کی ضرورت ہے۔ آپ اپنے ناکام بخربات سے ہی یہ اندازہ کر سکتے ہیں۔ اس لئے
ناکامی کو اپنے لئے رہنایا تائے۔ نہ کہ اس سے مایوس ہو کر بیٹھ رہے۔“

سوال:- کیا سلف ہیناٹس کے ذریعہ مشت کرنا مناسب ہوگا؟“

”کیوں نہیں، اس میں دو فائدے ہیں، اول تو آپ معقول کی تلاش
کی رحمت سے نجح جائیں گے۔ دوسرے یہ خوف نہ ہے گا کہ اگر ناکام ہے تو
شرمندگی ہوگی۔ اس کے علاوہ کسی اور کی مدد کی ضرورت بھی نہ ہوگی।
جب ایک مرتبہ آپ کامیاب ہو جائیں گے تو وہ اعتماد پیدا ہو جائے گا جو آپ کو

آئندہ تجربات میں کامیاب ہوتے کے لئے معاون تابت ہو گا۔

”لیکن واضح رہے کہ یہ طریقہ صرف ابتدائی مشق کے لئے مناسب ہے۔

ہپناظم کے وسیع تر تجربات کے لئے بہر حال آپ کو درسرے طریقوں کی مشق کرنا ہو گی：“
سوال:- کیا پاکستان میں کسی ماہر ہپناظٹ کی خدمات مل سکتی ہیں ؟

” جہاں تک میکر علم میں ہے۔ پاکستان میں نہ کوئی ایسا ادارہ ہے اور
نہ ہی ماہراور قابل اعتماد ہپناظٹ جس سے تربیت حاصل کی جائے۔ اس لئے
آپ کو مطالعہ اور ذاتی تجربے دشمن پر بھروسہ کرنا چاہئے۔

حتم شد

”امتحان میں“

کامیابی حاصل کیجئے

یہ ایک کتاب ہے کا نام ہے
اس میں ان طالب علموں کی رسمائی کی گئی ہے جن کو مطالعہ
کرنے اور امتحان دینے کے طریقے نہیں آتے۔ اس
کتاب کو پڑھ کر اور بتائے ہوئے طریقوں پر عمل کر کے لاکھوں
طالب علم اپنے امتحانوں میں کامیابی حاصل کر سکے ہیں۔

فیضت ساطھے چھروپے

فردوس پبلیکیشن - اے۔ ۸۶۷، بلاک یاچ - نارنجہ ناظمہ آپلوڈ
سواچی

عورتوں کی نفتیا

ایک ایسی کتاب جو اپنی حقیقوتوں سے آشنا کرتی ہے اور مرد کو اسے

سمجنے کے قابل بناتی ہے

انگریزی میں ملیس مترتبہ اور اردو میں دوسری بار شائع گئی جا رہی ہے
یہ ایک ایسی نفیتی تخلیق ہے جسے ماں اپنی بیٹی اور بھائی اپنی بہن کو اس
یقین و اعتماد کے ساتھ دے سکتا ہے کہ اس کا مطالعہ اسے اپنی زندگی کی دعواریوں
کو حل کرنے میں مدد دے گا۔ اس کا مطالعہ عورتوں کو ایک نئی دنیا سے آشتا کرنا
ہے اور ان رہوں کی طرف اشارہ کرتا ہے جو انھیں اپنے جذباتی اور روحمانی ارتقا
میں مدد شیگی۔ یہ کتاب عورتوں کو اپنی زندگی کے بھرپور تقاضوں کو سمجھنے اور
زندگی کی سچی مسروں اور حقیقی کلمیابیوں کو حاصل کرنے کے قابل بنادے گی۔
محبّت، دوستی، کام، نفیتی اور جنسیاتی تعلقات، زندگی، طلاق اور زندگی
کے دیگر مسائل پر ایکتے ہے مثال نفیتی تخلیق۔ اس کا دیپاچہ مشہور
ماہرِ نفیتات ڈاکٹر نینگے نے لکھا۔ قیمت ۹/۵ روپے

فردوں کی پیپر میں ۱۸۶۱ء سے۔ بلکہ ایک ہمارہ ناٹھنام آباد، کراچی

ٹیلی پتھی

ہپنڈزم کی طرح یہ بھی ایک سائنسی فن ہے مشفوقوں کے ذریعہ
ٹیلی پتھی کی قوت ہر شخص اپنے اندر پیدا کر سکتا ہے اور دو میں اس
علم کا نام خیال خوانی ہے۔ اس فن کے ذریعہ آپ کسی شخص کو دیکھ
کر یہ اندازہ لگاسکتے ہیں کہ وہ کیا سوچ رہا ہے۔ آپ اس سے
کوئی سوال کر سکتے ہیں۔ جواب میں وہ لاکھ جھوٹ بولے لیکن
اس کے دل میں جو صحیح جواب ہو گا وہ آپ پر فوراً ظاہر ہو جائے
گا۔ اس فن نے جھوٹ کا قلعہ متع کر دیا ہے۔ مخالف کی کوئی
بات اب راز نہیں رہ سکتی ہے۔ جو لوگ ہپنڈزم کے ساتھ ٹیلی پتھی
کی بھی مشتک رہیں گے ان کی بزرگ ناقابل تردید ثابت ہو گی۔

مُسْتَقْبِلِ بِيَعنِي

یہ بھی ایک سائنسی فن ہے جسے مشفوقوں کے ذریعہ شامل کیا جا سکتا ہے۔ اس فن کے ذریعہ آپ معلوم کر سکتے ہیں کہ کسی کام کا انجام کیا جو گا۔ یہ کتاب ٹیلی پتھی کے
شامل ہے قیمت ساری ہے آٹھ روپے صرف

فروں ہلکیشن۔ ۸۶۔ اے۔ بلاک ایچ۔ نارتھناظم آباد، کراچی