

ہیپناٹزم
(بالتصویر)
کی
جدید تحقیقات

نئی معلومات

جدید طریقے

ہیپناٹزم کی مشقوں
کے لیے مکمل لائبریری



ہینا ٹرم کے موضوع پر ایک مکمل دستند کتاب

ہینا ٹرم

کی

جدید تحقیقات
(بالصویر)

مصنف ————— خلیل احمد صدیقی

(سی۔ اے۔ پی)

مکتبہ نفسیہ۔ پوسٹ بکس ۹۴۲ کراچی

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

پہلی بار _____ مارچ ۱۹۸۲ء
کتابتے _____ صوفی صدیق
ناشر _____ اعجاز رسول
سرورق _____ شاہد

قیمت :- = ۲۰ روپے

مطبوعہ

شیخ سلطان ٹرسٹ پریس کراچی

عرضِ ناشر



ہینا ٹرم - ٹیلی ٹیچھے دونوں علوم میں آج کل زبردست دلچسپی لی جا رہی ہے۔ مکتبہ نفسیات سے وہ پہلا ادارہ ہے جس نے ان دونوں علوم کو سب سے پہلے اردو زبان میں اپنی کتابوں کے ذریعے متعارف کرایا ہے۔

ہماری یہ کوشش رہی ہے کہ اپنے ادارے کے توسط سے صرف معیاری اور مستند کتابیں ہی پیش کریں۔ زیر نظر کتاب بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔

اس سے پہلے ہمارا ادارہ ہینا ٹرم پر ہم کتابیں پیش کر چکا ہے۔ ہینا ٹرم -

ہینا ٹرم کے علمی طریقے اور ذاتی سے ہینا ٹرم - ان کتابوں کو طبع ہوئے کافی عرصہ گزر چکا ہے اور اس دوران اس علم کے بارے میں کافی نئی باتیں سامنے آئی ہیں۔ دوسری جانب جن حضرات نے ہماری ان کتابوں کا مطالعہ کیا تھا۔ انہوں نے بھی مزید استفسارات کیے تھے۔ لہذا ضرورت اس بات کی تھی کہ ہینا ٹرم پر ایک نئی کتاب تیار کی جائے۔ جس میں مکمل معلومات اور تازہ ترین تحقیقات ہوں۔

خوش قسمتی سے ہمیں خلیل احمد صدیقی صاحب کا تعاون حاصل ہو گیا۔

جو کہ بذاتِ خود ماہر ہینا ٹرم ہیں۔ اور انہوں نے اس علم کو بغیر کسی استاد کی مدد کے حاصل کیا ہے۔ اس لیے ان سے بہتر اس موضوع پر کوئی نہیں لکھ سکتا۔

صدیقی صاحب نے نہ صرف موضوع پر مکمل معلومات فراہم کی ہیں بلکہ

ہینڈاٹرم سیکھنے کے خواہش مند حضرات کے لیے ایک جامع پروگرام بھی پیش کیا ہے تاکہ کسی رہبر یا استاد کی ضرورت نہ پڑے۔ مزید معلومات کے لیے بے شمار سوالات کے جوابات بھی دیے ہیں۔ پھر زبان اس قدر آسان ہے کہ معمولی پڑھا لکھ شخص بھی اسے آسانی سے سمجھ سکتا ہے۔

کیونکہ اس علم کو سیکھنے کے لیے ہمارے ہاں باقاعدہ ادارے نہیں ہیں اور استاد و رہبر دستیاب ہیں۔ اس لیے ان علوم کو سمجھنے کے لیے صرف کتابیں ہی مہیا ہیں جن حضرات کو اس علم سے دلچسپی ہو، ان کو ہمارا غلصانہ مشورہ ہے کہ اس موضوع پر جتنی بھی مستند اور اچھی کتابیں دستیاب ہیں۔ ان کا مطالعہ کریں... اور خود ہی تحقیق و جستجو کی عادت ڈالیں۔ تاکہ کسی کی محتاجی نہ رہے۔

اس کتاب کے مطالعہ کے بعد اگر آپ نے ہماری پچھلی کتابوں کا مطالعہ نہیں کیا ہے تو ان کا مطالعہ بھی کریں۔ ہمیں امید ہے کہ اس کے بعد آپ کو مزید معلومات کی ضرورت باقی نہیں رہے گی۔ پھر اگر کوئی الجھن آپ کو درپیش ہو تو ہمیں لکھیں۔ ہم کوشش کریں گے کہ صدیقی صاحب آپ کو مطمئن کر سکیں۔

اعجاز رسول



انتساب

محترم دوست سردار صاحب کے نام...
 جنے کا حق نے اخلاقے ہینا ازم سے
 کم نہیں.....



اس کتاب کی ترتیب میں مندرجہ ذیل کتابوں سے مدد لی گئی ہے۔

- ۱- پیناٹرم ————— ڈاکٹر جی ایم ناز
 - ۲- پیناٹرم گائیڈ ————— نیاز محمد ایم اے
 - ۳- پیناٹرم کے عملی طریقے ————— اسلام حسین (ایڈیٹر نفسیات)
 - ۴- پیناٹرم ہاسٹل کورس ————— ہیری ایروینز
 - ۵- ذاتی پیناٹرم (ترجمہ) ————— ڈاکٹر ایم اے پنچر ایم ڈی
 - ۶- نعرہ انقلاب ————— شریف فاروق
 - ۷- تلوکاش بند ————— پنڈت جواہر لعل نہرو
 - ۸- زمرہ حیات ————— سراج الدین ظفر ایڈوکیٹ
 - ۹- سبیشن (انگلش) ————— ڈاکٹر جارج سی پذیر
 - ۱۰- پیناٹسٹ " ————— ایلن میل
 - ۱۱- ڈی کی ٹویو سی پیس " ————— ہیرالڈ شرمین
 - ۱۲- ہلیتھ اینڈ سی پیس " ————— مسز ایلن جی واسٹ
 - ۱۳- ٹیلی پتھی اور مستقل پتھی ————— ع۔ غ۔ شیخ
- ان کے علاوہ بہت سے رسائل و اجازات و روایات و مشاہدات وغیرہ۔



- ۱۷۔ موسیقی، آواز و ہیناٹسٹ
۱۸۔ علم نفسیات اور ہیناٹسٹ

حصہ دوم

- ۱۔ عملی ہیناٹزم مشق نمبر ۱ سیاہ ڈھبہ
۲۔ ہمزاد
۳۔ مشق نمبر ۲ آئینہ بینی
۴۔ معمول (سجٹک)
۵۔ ہاتھ اٹھانے اور گرانے کاٹسٹ
۶۔ پیچھے گرانے کاٹسٹ
۷۔ دائیں بائیں گرانے کاٹسٹ
۸۔ حیاتی ٹسٹ
۹۔ ہاتھ باندھنے کاٹسٹ
۱۰۔ ہیناٹسٹ طاری کرنے کا پہلا طریقہ
۱۱۔ معمول کو جھکانے کا طریقہ
۱۲۔ پاسس یا جھانے
۱۳۔ پاسس - مشق نمبر ۱
۱۴۔ پاسس مشق نمبر ۲
۱۵۔ ڈاکٹر جیمز بریڈ کا طریقہ

حصہ اول

- دیباچہ
۱۔ ماہیت ہیناٹزم
۲۔ ہیناٹزم تاریخ کی روشنی میں
۳۔ طب و ہیناٹزم
۴۔ جانور و ہیناٹزم
۵۔ جرم و ہیناٹزم
۶۔ انسانی حواس اور ہیناٹزم
۷۔ شعور
۸۔ تحت الشعور
۹۔ لاشعور
۱۰۔ قوتِ ارادی و ہیناٹسٹ
۱۱۔ قوتِ یقین و ہیناٹسٹ
۱۲۔ قوتِ توجہ و ہیناٹسٹ
۱۳۔ سمجھنا و ہیناٹسٹ
۱۴۔ آٹو سمجھنا
۱۵۔ پورٹ ہیناٹک سمجھنا
۱۶۔ متناطیسی شخصیت اور ہیناٹسٹ

- ۱۶- مسٹر بیڈن مین کا طریقہ
 ۱۷- مسٹر ڈولہزی کا طریقہ
 ۱۸- مسٹر کو لکینون کا طریقہ
 ۱۹- ڈاکٹر جے بیٹرک کا طریقہ
 ۲۰- ڈاکٹر ڈاؤ کا طریقہ
 ۲۱- ڈاکٹر جیمز کا طریقہ
 ۲۲- ڈاکٹر جیمسن کا طریقہ
 ۲۳- ڈاکٹر مسٹنگ کا طریقہ
 ۲۴- ڈاکٹر سڈنی فلاور کا طریقہ
 ۲۵- مسٹر لائی بالٹ کا طریقہ
 ۲۶- مسٹر برن سمیم کا طریقہ
 ۲۷- پروفیسر گلک کا طریقہ
 ۲۸- ڈاکٹر لوئی کا طریقہ
 ۲۹- ڈاکٹر کیس لیوٹ کا طریقہ
 ۳۰- ڈاکٹر سیج کا طریقہ
 ۳۱- ہیناٹزم اور نیچے
 ۳۲- ہیناٹزم اور تفریح
 ۳۳- جسم کو الٹا دینا
 ۳۴- یادداشت بھلا دینا
- ۳۵- ہاتھ اور زبان باندھنا
 ۳۶- جسم میں سوئی داخل کرنا
 ۳۷- گرمی کا احساس پیدا کرنا
 ۳۸- ہاتھ پر آگ رکھ دینا
 ۳۹- کریلے کا کیلا بنا دینا
 ۴۰- مقامات مقدسہ کی زیارت کروانا
 ۴۱- رسی کا سانپ بنا دینا
 ۴۲- ٹیلی پتھی کی صلاحیت پیدا کرنا
 ۴۳- مرد کو عورت اور عورت کو مرد بنا دینا
 ۴۴- بوتل میں جن

ضمیمہ نمبر ۱

شارٹے ہیناٹسٹے کورس
 (ہیناٹزم سیکھنے کی مشقوں کا مکمل
 پروگرام)

ضمیمہ نمبر ۲

سوالات و جوابات



دیباچہ

اک جملے اعصابی تناؤ کے اس دور نے تقریباً ہر ادنیٰ و اعلیٰ اشخاص کو کسی نہ کسی طرح سے ضرور متاثر کیا ہے۔ عام انسانوں کی ذہنی، جسمانی اور روحانی صحت ہر طرح سے قابلِ اطمینان نہیں۔ اکثریت مختلف قسم کی پریشانیوں اور بیماریوں میں مبتلا ہے۔ میری یہ ناچیز کوشش خصوصاً ان لوگوں کی رہنمائی کے لیے ہے جو کسی نہ کسی طرح ذہنی جسمانی یا روحانی امراض کا شکار ہیں۔ اس کتاب کا مطالعہ دوسروں کو عموماً اور اپنی ذات کو خصوصاً نہ صرف سمجھنے میں مددگار ثابت ہوگا۔ بلکہ کوئی شخص چاہے تو اس کتاب کی روشنی میں نوعِ انسانی کی خدمت بھی کر سکے گا اور اپنی اصلاح بھی۔ ہیناٹزم کو سیکھنے یا جاننے کے خواہش مندوں کی اس کتاب میں مکمل رہنمائی کی گئی ہے۔ وہ لکھی گئی مشقوں پر عمل کر کے نہ صرف ایک اچھے سپنٹسٹ بلکہ اچھے انسان بھی بن سکتے ہیں اور معاشرے کی اصلاح و بھلائی کے لیے بھی کام کر سکتے ہیں۔ آپ مستقل مزاجی سے کتاب کا بغور مطالعہ کیجئے اور ہیناٹزم کی مشقوں پر باقاعدگی سے عمل کیجئے پھر دیکھئے کہ ہیناٹزم نے آپ کو کیا سے کیا بنا دیا ہے۔

آخر میں، میں عرض کرتا چلوں کہ اس کتاب کی ترتیب میں میں نے بہت سی کتابوں سے مدد لی ہے۔ اگر اس ضمن میں ڈاکٹر جی ایم ناز کی کتاب 'ہیناٹزم کا ذکر نہ کروں تو یقیناً زیادتی ہوگی۔ دیگر کتابوں کے علاوہ میں نے اس کتاب سے بھرپور استفادہ کیا ہے۔ ہیناٹزم کے موضوع پر اردو زبان میں اس قدر قیمتی کتاب لکھنے پر ڈاکٹر صاحب مرحوم مبارک باد کے مستحق ہیں۔

احقر: خلیل صدیقی (سی۔ اے۔ پی)



ماہیت ہیناٹزم



سائنسی نقطہ نظر سے ہیناٹزم یا مسمریزم ایک ایسی غیر قدرتی یا مصنوعی نیند کو کہتے ہیں۔ جسے عامل مختلف طریقوں سے معمول پر طاری کرتا ہے۔ ماہرین نے اس نیند کے مختلف مارج رکھے ہیں۔ مثلاً ہلکی نیند یا غنودگی درمیان درجے کی نیند اور گہری نیند۔ اس نیند کو چھ درجوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ پہلے درجوں کی نیند میں سبیکٹ کو سب کچھ یاد رہتا ہے معمول کو یہ علم ہوتا ہے کہ کیا کہا جا رہا ہے اور کیا ہو رہا ہے۔ جب کہ آخری درجوں کی نیند سے جاگنے کے بعد معمول کو کچھ یاد نہیں رہتا۔ لفظ ”ہیناٹزم“ یونانی زبان سے لیا گیا ہے اور یونانی زبان میں یہ لفظ بمعنی نیند مستعمل ہے۔

ڈاکٹر جینیفر بریڈ نے ۲۹ جون ۱۹۴۲ء کو برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن مانچسٹر کے سامنے اپنے ایک مضمون میں لفظ ”ہیناٹزم“ پہلی بار استعمال کیا۔ جدید ماہرین ہیناٹزم نے اس کے متعلق اپنی اپنی آرا کا اظہار اپنے اپنے خیالات و تجربات کے مطابق کیا ہے۔ ایف ڈ بلیو: اپج ماٹرفر مائے ہیں کہ ”یہ انسان کی ذرا ت ارفع سے ایک کامیاب آپیل ہے۔“

ایک دوسرے ماہر جناب ہالینڈر کے مطابق ”یہ کسی خیال کو بغیر روک

ٹوک کے لاشعور تک پہنچانے کا ایک عمل ہوتا ہے۔ یہ خیال اس حالت میں معمول میں جائز نہیں ہو جاتا ہے جب کہ شعوری حالت میں وہ خیال اس کے اندر قبول کرنے کا رجحان نہ تھا اور نہ ہی ایسا کرنے کی از روئے منطق کوئی دلیل یا جواز تھا۔

اسی طرح منظر برن ہیم فرماتے ہیں "اس سے دماغ کے خیالات کو تحریک کرنے کی قابلیت اور رجحان جس سے کام لے کر وہ انہیں محسوس کرتے ہوئے افعال کی صورت میں لاتا ہے۔"

ایک مشہور ادیب اور فلاسفر جناب "گون کورٹ" اس طرح فرماتے ہیں۔

"جب آپ کسی موضوع پر تسلیم اٹھاتے ہیں تو پہلا قدم محض تقدیراً پڑتا ہے لیکن بات یہیں ختم نہیں ہوتی۔ آپ کے اندر ایک غیر محسوس قوت سرٹھاتی ہے۔ ایک عظیم قوت۔ ایک ضرورت سی محسوس ہوتی ہے کہ تصنیف مکمل کی جائے۔ یہی قوت آپ کے قلم کی رہنمائی بھی کرتی ہے۔ یہ قوت اتنی عظیم ہوتی ہے کہ بعد از تصنیف آپ خود حیران رہ جاتے ہیں اور آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے اندر کوئی عظیم قوت پنہاں ہے کہ جس کی آپ کو پہلے خبر نہ تھی۔"

میرے نزدیک کسی بھی شخص کو اپنی شخصیت، اخلاق و کردار اور گفتگو سے متاثر اور قائل کر کے اپنی بات منوالینا بھی سہناڑم ہے۔

پنڈت جواہر لعل نہرو اپنی تصنیف "تلاش ہند" میں گاندھی جی کے متعلق فرماتے ہیں کہ "گاندھی جی نے ہندوستان کے لاکھوں آدمیوں کو متاثر کیا۔ کسی کو کم کسی کو زیادہ۔ بعض لوگ تو ان کے اثر سے بالکل ہی بدل گئے اور بعض نے اپنی زندگی کے صرف چند پہلوؤں میں ان سے اثر قبول کیا یا یہ کہ اثر کچھ عرصہ

کے بعد زائل ہو گیا۔ مگر بالکل تو زائل ہو ہی نہیں سکتا تھا۔ کچھ نہ کچھ ضرور باقی رہا۔
 نطف لوگوں پر اس شخصیت کی تاثیر سے مختلف کیفیات طاری ہوئیں۔ اور ہر شخص
 اپنی کیفیت خود ہی بہتر طور پر بیان کر سکتا ہے۔ مگر کچھ لوگ ایسے ہیں کہ جن کی ترجیح
 لینی بیاڈیس "کے ان لفظوں میں کی جاسکتی ہے" جب ہم کسی اور کو باتیں کرتے
 ہوئے سنتے ہیں تو خواہ ان کی باتوں میں کتنی ہی فصاحت کیوں نہ ہو۔ اس
 بات کی ذرہ برابر بھی پرواہ نہیں کرتے کہ وہ کیا کہہ رہا ہے۔ لیکن جب ہم تمہیں
 گاندھی جی کو کہتے سنتے ہیں کوئی دوسرا تمہاری کہی ہوئی بات کو دہراتا ہے۔
 راہ وہ اسے کتنی ہی بڑی طرح کیوں نہ دہرائے تو مرد، عورتیں اور بچے سب اسے سن
 رہے اور مدہوش ہو جاتے ہیں۔ اور اگر میرے دل کا حال پوچھیں تو میں بغیر کسی
 بجک کے قسم کھا کر کہوں گا کہ اس کے لفظ مجھ پر عجیب و غریب اثر کرتے ہیں۔ اس
 لیے کہ جب میں اسے بولتے سنتا ہوں تو مجھ پر ایک مقدس سحر کا سا اثر ہوتا ہے۔
 ہر دل سینے سے باہر نکلنے لگتا ہے اور آنکھوں سے آنسو جاری ہو جاتے ہیں۔ صرف
 سیری ہی یہ حالت نہیں ہوتی بلکہ اور بہت سے آدمیوں کی بھی۔"

"مجلس احرار" کے قائد مولانا سید عطاء اللہ شاہ بخاری مرحوم کے
 تعلق بھی ایسی ہی روایات سننے میں آئی ہیں۔ کہ جب وہ تقریر کرنے کھڑے
 دتے تو اس وقت ان کا ہر لفظ اور ہر فقرہ سامعین کے دلوں میں کھلب جاتا
 تھا۔ وہ گھنٹوں تقریر کرتے رہتے اور ہزاروں کا مجمع بت بن کر بیٹھا رہتا۔ وہ جب
 ملتے تمام مجمع کو ہنسا دیتے اور جب چاہتے رُلا دیتے تھے۔

دوسروں کو متاثر کر دینا ہی ہینا نزم ہے۔

تحریک پاکستان میں جو بدری محمد علی مرحوم ایک نمایاں شخصیت کا نام ہے مرحوم پاکستان کے وزیر اعظم بھی رہ چکے ہیں۔ ایک ٹی ٹوی انٹرویو میں مولانا ظفر احمد انصاری نے ان کی وفات کے بعد ان کے متعلق اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے ایک جگہ فرمایا۔

”آپ اپنے مد مقابل کو اپنے اعلیٰ اخلاق اور حسن دلائل سے قائل کر کے اپنی بات منوالیتے تھے۔“

غرضیکہ آپ چھ مقرر اور اعلیٰ شخصیت میں اس قوت کو کسی نہ کسی رنگ میں ضرور محسوس کریں گے۔ ایک مصنف اپنی کتاب میں یوں تحریر فرماتے ہیں۔

”ہیناٹزم کا اگر تجزیہ کیا جائے تو یہ ذہین افراد کے لیے ضروری مصلحت ہے۔ یہ ایک تعلیمی ضرورت ہے۔ یہ ایک ایسا طریقہ کار ہے جس کی وجہ سے جسمانی دماغی اور روحانی ترقی کی بنیاد رکھی جاسکتی ہے۔ عملِ تنزیم یا عملِ استغراق کی شکل میں مختلف افراد کی دماغی جسمانی اور روحانی ورزش کرائی جاسکتی ہے۔ یہ متوازن ذہن فرد اور متوازن ذہن کی پیدائش میں مدد دیتا ہے۔ ہیناٹزم عملِ تنزیم یا عملِ استغراق کہہ لیجئے، ایک آرٹ بلکہ ایک سائنس ہے۔ جس سے آپ کسی فرد کی توجہ کو ایک جگہ مرکوز کرنے کی تربیت دے سکتے ہیں۔ عملِ تنزیم یا عملِ استغراق کے بعد میں ایک یا مزاج پیدا ہو جاتا ہے جو اس کی عام شخصیت اور مزاج سے الگ ہوتا ہے۔ دراصل ماہرین ہیناٹزم کے نزدیک ہیناسس کی وضاحت کے لیے اس کاٹریس سے بڑا ذخیرہ بھی اس کی ماہیت و کیفیت بیان کرنے سے معذور ہے لیکن اگر کوئی شخص اسے سمجھنا چاہے تو وہ اس فن کا عامل یا ممول بن جائے۔ اس صورت

میں اس کی تشریح کے لیے صرف چند الفاظ ہی کافی ہیں۔ کیوں کہ یہ ایک ایسی سائنس ہے جو زیادہ تر عملی ہے اور یہ عمل الفاظوں کا محتاج نہیں۔

ایک ماہر ہینٹنٹرم سے ہینٹنٹرم کے متعلق دریافت کیا تو اس نے کہا: ”ذہن فرد کی وہ ذہنی حالت جس میں وہ متاثر کر کے اور خود بھی متاثر ہو سکے۔“

ایک ماہر ہینٹنٹسٹ نے اس کی اس طرح تعریف کی ہے: ”یہ ذہنی مطالعے

کا نام ہے جو دو طرح سے کیا جاتا ہے۔ حقیقت پسندانہ اور ناشائستہ طور پر۔“

ڈاکٹر جی ایم ناز کے نزدیک ہینٹنٹرم ایک روحانی قوت ہے جسے مذہبی خیال کے لوگ مذہبی نقطہ نظر سے عمل کر کے حاصل کرتے ہیں۔ اور دوسری قسم کے لوگ سائنسی اصولوں پر عمل کر کے اسے حاصل کرتے ہیں۔ وہ فرماتے ہیں: ”یہاں پر میں صرف اتنا بتا دیتا جاہلتا ہوں کہ میرے نقطہ نظر میں روحانی قوت اور ہینٹنٹرم میں کوئی فرق نہیں ہے۔“

چونکہ ہمارا مضمون علم و وحیت سے تعلق رکھتا ہے۔ اس لیے ہم روحانیت کی تشریح میں اچھے بغیر اپنے مضمون کو آگے بڑھاتے ہیں۔



ہیناٹزم تاریخ کی روشنی میں



۱۷۷۸ء میں جب ملکہ میری اینٹانٹ فرانس پر حکمران تھی۔ اس کے عہد میں ایک طبیب ڈاکٹر اینٹن مسمر یہ کہہ کر مریضوں کا علاج کیا کرتا تھا کہ اس کے جسم میں ایک خاص مقناطیسی قوت ہے جس کو مریض کے جسم میں داخل کر دیا جائے تو مریض جلد ہی صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ اس نے اپنی اس قوت کا نام ”حیوانی مقناطیسی قوت“ رکھا۔ چنانچہ جب اس نے اپنے اس فن کا مظاہرہ کیا تو مثبت نتائج دیکھ کر لوگ حیران رہ گئے۔ تاہم فرانس کی اکیڈمی آف سائنس نے ڈاکٹر مسمر کی حیوانی مقناطیسی قوت پر کھنکھنے کے لیے ایک کمیشن قائم کر دیا جس نے تحقیقات کے بعد یہ فیصلہ دیا کہ ڈاکٹر مسمر کے جسم میں ایسی کوئی قوت نہیں جس کا وہ دعویٰ کرتے ہیں بلکہ وہ بھی نارمل انسان کی طرح ایک عام انسان ہے مریضوں کا صحت یاب ہو جانا اتفاقیہ امر ہے۔ بعد میں لفظ مسمریزم ڈاکٹر مسمر کے نام کی وجہ سے مشہور ہوا اور موجودہ دور میں ہیناٹزم مسمریزم کی ترقی یافتہ شکل ہے۔

اس علم و فن کی تاریخ صدیوں پر محیط ہے۔ اس فن کے ماہرین ہر دور اور ہر صدی میں پیدا ہوتے رہے۔ پہلے وقتوں میں اسے جادو وغیرہ بھی سمجھا جاتا رہا اور اسے شعوری یا لاشعوری طور پر استعمال بھی کیا جاتا رہا ہے۔ مصر، یونان، روم

بھارت، چین اور روس میں بھی اس کا کثرت استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ اور اس کے ذریعے علاج مجاٹے بھی کیے جاتے رہے ہیں۔ مشہور عومخ سلینوزن لکھتا ہے میری حکماً بعض مریضوں کے سوزش اور ورم والے حصوں کو چھو کر یا اس پر ہاتھ پھیر کر چند لمحوں میں انہیں تندرست کر دیا کرتے تھے۔ ورم اور درد قطعی ختم ہو جاتا اور مریض دیکھتے ہی دیکھتے صحت یاب ہو جاتا۔“

روسیوں کی قدیم تاریخ میں بھی اسی قسم کے ایک ڈاکٹر اسقلا بیرس کا ذکر ملتا ہے۔ جو خواب کے ذریعے مریضوں کا علاج کیا کرتا تھا۔ وہ اپنے ہاتھوں سے سوزش یا درد والی جگہ کو چھوتتا۔ اسے مساج کرتا۔ جس سے درد وغیرہ ختم ہو جاتا تھا۔ بھارت میں بھی یوگی۔ مہارشی اور بڑے بڑے پنڈت، سادھو، درویش، مریضوں کو بھونک مار کر یا راکھ کی چٹکی دے کر تندرست کر دیا کرتے تھے۔ اسی طرح دلی اللہ و صوفیائے کرام اور بزرگ حضرات دم درود ہی سے مریضوں کو صحت یاب کر دیتے تھے۔ بعض لوگ مختلف قسم کے عاملوں سے تعویذ، گنڈے کرواتے ہیں۔ اور وہ ان کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر جی ایم ناز ”ہینا ٹرم“ میں لکھتے ہیں۔

”البتہ سائنس نے جتنی تحقیقات کی ہیں۔ ان سے یہ بات ضرور ثابت ہو گئی ہے۔ کہ جادو، ٹونے، تعویذ، گنڈے درحقیقت کوئی شے نہیں بلکہ ان کا نال اپنے اندر چھپی ہوئی قوتوں سے وہ اثرات پیدا کر لیتا ہے جو ان کا معمول کروانا چاہتا ہے۔“

زار روس کے بدنام مشیر اسپٹین کے متعلق ماہرین کا خیال ہے کہ وہ اپنے وقت کا ایک ماہر ہیناٹسٹ تھا۔ ایک مرتبہ زار روس کے ولی عہد کی ناک زخمی ہو گئی۔ اور اس سے خون بہنا شروع ہو گیا۔ شاہی ڈاکٹروں کی سرٹور کو ششوں کے باوجود

دلی عہد کے خون کا اخراج بند نہ ہوا۔ بالآخر شہنشاہ نے اسپٹومین کو طلب کیا۔ جس نے دلی عہد سلطنت کے سر اور ناک پر ہاتھ پھیرا۔ خون بہنا بند ہو گیا۔ اور دلی عہد کی جان بچ گئی۔ منیڈہ دور حکومت میں ہندوستان میں بھی۔ ہینائز م کھیل اور تماشوں میں خوب استعمال کیا جا چکا ہے۔ تزکِ جہانگیری میں ایک تماشے کا حال درج ہے۔ بنگال میں لارڈ کلایٹو کے زمانے تک ہینائز م کے دیوے کھیل تماشے دکھائے جاتے رہے ہیں۔ آمدن برسرِ مطلب کہ ہینائز م کوئی نیا علم یا فن نہیں بلکہ یہ انسانی تاریخ کے ساتھ ساتھ مختلف ناموں اور مختلف اشکال میں ہم تک پہنچا ہے۔ یہ کوئی جادو، ٹونز مجزہ یا فوق الفطرت علم و فن نہیں بلکہ یہ آکٹ سائنس کا تسلیم شدہ فن ہے جس کا تعلق پیرا سٹیکلوجی سے ہے۔ آج کا ہینائز م ایک حقیقت ہے۔ یہ سلسلِ محنت اور مشق ہے جس کا ماتر دار و مدار ذہن، اعصاب اور جسمانی نظام پر قائم ہے۔

ڈاکٹر انین مسمر کے بعد اس کے ایک شاگرد مارکوٹیس ڈی پولسی نے اس فن کو آگے بڑھایا۔ اس کا طریقہ کار اور طریقہ علاج ڈاکٹر مسمر سے نسبتاً بہتر تھا۔ اس نے امراض کا علاج مقناطیسی قرار دیا اور اسی کا بڑھ چار کیا۔ وہ بجز فن علاج آئے ہوئے مریضوں کو ایک مقناطیسی درخت کے ارد گرد بٹھا دیتا اور پھر ان پر غنودگی یا نیند طاری کر دیتا تھا۔ بہت سے مریض صحت یاب ہو جایا کرتے تھے۔ اس کے بعد فرانس میں اسی فن کے دو طبقے پیدا ہوئے جن کے اس کے بارے میں مختلف نظریات تھے۔ پہلے طبقے کے سربراہ چارکٹ اور رچرٹ تھے۔ جب کہ دوسرے گروہ کے لیڈر لائی بالٹ اور ان کے شاگرد برنہیم ہیں۔ لائی بالٹ اور برنہیم نے اپنے تجربوں سے یہ ثابت کیا کہ درمیانی دیسے کے صحت مند مرد وزن پر ہیناسس طاری کیا جا سکتا ہے۔

دراصل لائی بالٹ ہی ذہنی طریقہ علاج — PSYCHOTHERAPEUT — کا بانی تصور کیا جاتا ہے۔ لائی بالٹ پیشہ ور ڈاکٹر تھا۔ وہ محتاجوں اور غرباء کا علاج ... مفت کیا کرتا تھا۔ اس کے ہاتھ سے ہزاروں مریضوں نے شفا پائی۔ اس کے متعلق یہ بات مشہور ہے کہ وہ اپنے مریضوں سے کہا کرتا تھا کہ اگر تم ہینڈلزم سے ٹھیک ہونا چاہو تو میں تمہارا علاج بغیر فیس کے مفت کروں گا۔

برن ہیم نے بھی اس فن پر بہت سی تحقیقات کر کے دنیا کو ان سے روشناس کروایا۔ اس نے اپنے تجربات سے ثابت کیا کہ کسی بھین میں گہری نیند پیدا کیے بغیر بھی صرف ترغیب یا سبجیشن سے ذہنی امراض کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

ذہنی امراض کے ایک ماہر معالج ڈاکٹر ڈوبلے نے برہنیم کے پیش کردہ ناموں میں تھوڑی سی ترمیم کرتے ہوئے کہا کہ بھین کو ہینڈلزم کی کیفیت میں لائے بغیر بھی مقول اور تسلی بخش دلائل کی روشنی میں فقط زبانی ترغیبات سے بھی تندرست کیا جاسکتا ہے۔ انگلستان میں بھی اس دور میں ان خطوط پر ہینڈلزم کے ذریعے کام کیا جاتا رہا ہے۔ ڈاکٹر جان ایلیٹ سن جو کہ رائل میڈیکل اور سرجیکل سوسائٹی کا صدر تھا۔ وہ بھی ہینڈلزم کے ذریعے علاج معالجے کیا کرتا تھا۔ اس نے اختناق الرحم اور اعصابی امراض والے مریض کا ہینڈلزم کے ذریعے کامیابی سے علاج کیا۔ اس نے ایک سالہ زلیٹ بھی نکالا جو کئی سال تک جاری رہا۔ ۱۸۶۵ء میں جمیز ڈیٹیل جو کہ ... ہندوستان میں ایسٹ انڈیا کمپنی کا ملازم تھا۔ وہ ہوگلی کے ہسپتال میں بطور مڈیکل سپرنٹنڈنٹ تھا۔ اس نے ہوگلی کے ہسپتال میں بہت سے مریضوں کے اپریشن کیے۔ اور اس سلسلے میں ہینڈلزم کو بطور معاون استعمال کرتا رہا۔ وہ مریضوں پر ہینڈلزم

طاری کر کے بے ہوشی کی حالت میں ان کے نہایت کامیاب آپریشن کرتا۔

۱۸ء میں ماہیچر کے ایک مشہور سرجن ڈاکٹر جیمز بریڈ نے ہسپتالزم کو استعمال کرنا شروع کیا۔ اسی نے اس فن کو ہسپتالزم کا نام دیا۔ انہوں نے بعد میں اسے ”مونوڈی ازم“ بھی نام دیا لیکن ہسپتالزم ہی مشہور ہوا۔ ڈاکٹر بریڈ نے ہسپتالزم کی ماہیت اور اس کے اثرات وغیرہ کو سمجھنے پر پھر پورے توجہ دی۔ ڈاکٹر بریڈ نے اس فن کی بہت خدمت کی ہے۔ ان ہی کی کوششوں اور تجربات سے یہ بات علم میں آئی کہ اگر کسی شخص کے سر کے اوپر کی طرف یعنی آنکھوں سے ذرا اوپر چھوڑے فاصلے پر کوئی چمکدار چیز رکھی جائے اور اس شخص کی اس پر توجہ مرکوز کر دانی جائے تو شخص مذکورہ پر ہسپتالزم طاری کیا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹر بریڈ اکثر اوقات عمل جراحی میں کام آنے والے نثر کی باریک نوک کے ذریعے ہسپتالزم طاری کرتے تھے۔ انہی کی کوششوں سے یہ ثابت ہوا کہ مختلف قسم کے لوگوں میں نیند کی کیفیت بھی مختلف ہوتی ہے بعض لوگ صرف غمزدگی یعنی LIGHT TRANCE میں اور بعض لوگ DEEP TRANCE

یعنی گہری نیند تک چلے جاتے ہیں۔

ڈاکٹر بریڈ کے علاوہ اور بھی بہت سے نامور ہسپتالٹسٹ ان سے پہلے اور بعد میں گزے ہیں۔ مثلاً اماٹل کاؤ، ماٹرز، کارینیٹر، ڈاکٹر بیڈن مین، ینگ، کرائٹ، مورل، نورل، کول کیوپن، ڈولہوزی، جسے پیٹرک، ڈاؤ، جیمسن، سڈنی فلادر، سک، لونی، ایکس لیوٹ اور ڈاکٹر سیج قابل ذکر ہیں۔

آج کل جرمنی، فرانس، سوئٹزرلینڈ میں باقاعدہ سرکاری سطح پر ایسے شفاخانے کام کر رہے ہیں۔ جہاں پر ہسپتالزم کے ذریعے مریضوں کا علاج کیا جاتا ہے۔

علاوہ ازیں۔ ہندوستان، انگلستان اور بعض دوسرے مغربی ممالک میں پرائیویٹ طور پر ماہرین ہینڈلنگ نے کلینک قائم کر رکھے ہیں۔

انگلستان میں اس کی ایک باقاعدہ سوسائٹی

PSYCHO MEDICAL SOCIETY قائم ہے۔ جس کا کام عوام کو ہینڈلنگ کے عملی پہلوؤں سے آگاہ کرنا اس کا مطالعہ کرانا اور ہینڈلنگ تیار کرنا ہے۔



ان کے لیے جو دست آرنجناجی کے فن کی تہہ میں اترنا چاہتے ہیں

دست شناسی کے نئے رخ

فرسودہ اور پرانی کتا بوں سے بالکل مختلف
 ماضی حال اور مستقبل کی اسرار کشا
 دنیا کے عظیم پائسوں کی تازہ ریسرچ کا پورے

اور ساتھ ہی

دست شناسی کی لغت

جس کے ذریعے کوئی بھی اپنے ہاتھ کو فوراً پڑھ سکتا ہے

قیمت: ۲۰ روپے ڈاکے خرچ: ۱۰/-

مکتبہ نفسیات، پوسٹ بکس ۹۴۴، کلکتہ

طب اور ہینائزم



جیسا کہ گذشتہ صفحات میں بیان کیا جا چکا ہے کہ ہینائزم کا استعمال پہلے وقتوں میں شعوری یا لاشعوری طور پر ہوتا رہا ہے۔ کھیل تماشوں کے علاوہ اسے طب میں خصوصی مقام حاصل رہا ہے۔

جدید دور میں بھی بعض ڈاکٹر ہینائزم کو مکمل طور پر اور بعض ڈاکٹر جزوی طور پر ریاضوں کے علاج کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ آج جب میڈیکل سائنس اپنے عروج پر ہونے کے باوجود بعض امراض کے سلسلے میں بے بسی ہے۔ اگر مہلک امراض میں ایلوپیتھک طریقہ علاج کے ساتھ ساتھ ہینائزم کو بھی استعمال کیا جائے تو نتائج خاطر خواہ نکل سکتے ہیں۔

ذہنی، دماغی، اعصابی اور نفسیاتی بیماریوں کے سلسلے میں ہینائزم کا طریقہ علاج یقینی اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

بعض معمولی معمولی تکالیف کو ایک ماہ ہینائٹسٹ ریاض کو ٹرانس میں لائے بغیر ہی دور کر سکتا ہے۔ میں بذات خود، سردرد، دانت، درد، تھکاوٹ، معمولی بخار وغیرہ کو ہینائٹس پیدا کیے بغیر ایک منٹ میں ختم کر دیتا ہوں۔

ہینائزم کے ساتھ ایلوپیتھک طریقہ علاج اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ ڈاکٹر

لاس اور ٹن اسٹارمولے کے مطابق اپنے مریضوں کا علاج کیا کرتے تھے اور ان کے نتائج سو فیصد برآمد ہوتے تھے۔

ہینا ٹزم صرف، ذہنی و روحانی امراض کا علاج ہی نہیں ہے بلکہ جسمانی نقائص کو بھی دور کر سکتا ہے۔ بشرطیکہ معالج جسمانی فزیالوجی سے مکمل واقفیت رکھتا ہو۔ ذہین ہو اور مریضوں کو اس پر اعتماد ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ مریض صحیحاً نہ ہو۔

ہم آج بھی بعض بیماریوں کا مکمل اور بعض بیماریوں میں بطور معاون ہینا ٹزم کے ذریعے علاج کر سکتے ہیں۔ مثلاً مندرجہ ذیل بیماریوں میں ہم ہینا ٹزم سے مدد لے سکتے ہیں۔ کان کا درد، دانت کا درد، عصبی کمزوری، لگنت، ضعفِ بصارت، بے خوابی، جوڑوں کا درد، وجع المفاصل، سرطان، کھانسی، تشنج، خارش، جلن، دمہ، دق، سہل، دل کی کمزوری، دماغی امراض، بسیار خوراک، بد ہضمی، بھوک کی کمی، نبض کی تیزی، نبض کی سستی، فالج، ادھرنگ، قوتِ شاہ کی کمی، ہسٹریا، مرگی، مایوخیلیا، وہم، خوف، نیند میں چلنا، ڈراؤنے خواب دیکھنا۔

حیض کی بےقاعدگیاں، مردانہ امراض مثلاً نامردی (اگر پیدائشی نہ ہو تو) احتلام، جریان، قوتِ باہ کی کمزوری وغیرہ وغیرہ۔ اس کے علاوہ بستر پر بچے کا پیشاب کر دینا۔ پھوڑے، دانے لگانا اور نشے بازوں میں بھنگ، چرس، شراب، مازیا، کوکین، ہتھاڈرین، افیون، گاجانجا، سلفا، پوست وغیرہ کے اثرات کو دور کرنا۔ اور یہ نشے چھڑوانا۔

ہینا ٹزم سے جہاں نشے اور ان کے اثرات دور کیے جاسکتے ہیں۔ وہاں

بیماریوں کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹر جیمز بریڈ نے ریڑھ کی ہڈی کا خم بذریعہ ہیناٹرم ٹھیک کر دیا تھا۔ مسٹر لارنس اورٹن کا تبول کے ہاتھوں کی انگلیوں کی انیٹھن دور کر دیا کرتے تھے جو کہ زیادہ لکھنے کی وجہ سے کسی بھی شخص میں پیدا ہو سکتی ہے۔ مسٹر لارنس اورٹن ضعف بصارت کا علاج ہیناٹرم کے ذریعے کیا کرتے تھے۔ ایسے بچے جو نظر کے چستے استعمال کرتے تھے۔ مسٹر لارنس اورٹن کے علاج کے بعد انہوں نے نظر کے چستوں کا استعمال ترک کر دیا۔ کچھ ایسے نابینا جو پیدائشی اندھے نہ تھے یا جنہیں آنکھوں کا فالج ہو گیا تھا۔ ہیناٹرم کے علاج کے ذریعے ان کی بینائی لوٹ آئی۔ مسٹر لارنس اورٹن نے ایسے گونگوں کا علاج بھی کیا جو کہ پیدائشی گونگے نہ تھے۔ ان کی قوت گویائی واپس لوٹ آئی۔

بعض لوگوں میں سونگھنے کی قوت کمزور ہو گئی تھی۔ یا بالکل ختم ہو چکی تھی۔ مسٹر لارنس اورٹن کے بذریعہ ہیناٹرم علاج ان کی قوت شامہ لوٹ آئی۔ مسٹر لارنس اورٹن اپنے وقت کے ماہر ڈاکٹر اور ماہر ہیناٹرم تسلیم کیے جاتے ہیں۔ وہ تحریر فرماتے ہیں۔

”بطور ماہر ہیناٹرم اور ڈاکٹر، میری شہرت دور دور تک پھیل گئی۔ کئی پرانے مریض اس طرح شفا یاب ہوتے کہ اگر عزیز انبیاء میں مجزہ کا تصور ہوتا تو اکثر لوگ، نہیں مجزہ کہہ دیتے۔ ان دنوں ایک صاحب جو بہت بڑے تاجر تھے۔ اور لاکھوں روپے کے مالک تھے۔ میرے پاس آئے اور کہا کہ آپ کے ہاتھ میں مجزہ کا شفا ہے۔ آپ کے کام کرامات کے ہم پلہ ہیں۔ آگے بڑھیے اور نبوت کا

اعلان کر دیجیے۔ ایک نیا مذہب جاری کر دیجیے۔ میں آپ کا خلیفہ بنوں گا۔ غالباً اس کا خیال تھا کہ اسی طرح مزید روپیہ کمایا جاسکتا ہے لیکن میں نے حامی نہ بھری۔“

تحلیلِ نفسی | تحلیلِ نفسی ایک ذہنی طریقہ علاج ہے۔ اس کے ذریعے ماہرینِ نفسیات اور ماہرینِ سپینائٹزم ذہنی اور نفسیاتی امراض کے شکار مریضوں کا علاج کرتے ہیں۔ ڈاکٹر جی ایم ناز فرماتے ہیں۔

”بہت سے ایسے عارضے ہیں جو نفسیاتی علاج سے درست نہیں ہوتے۔ مگر سپینائٹزم سے درست ہو جاتے ہیں۔“

پھر آگے چل کر ڈاکٹر ناز صاحب کتاب سپینائٹزم میں اسی طرح فرماتے ہیں۔
 ”تحلیلِ نفسی کے ذریعے انسان کی علالت کی وجوہ کو لاشعور سے نکال کر شعور میں لایا جاتا ہے تاکہ مریض خود جان لے کہ اس کی علالت کی اصل وجہ کیا ہے۔ اس طرح تحلیلِ نفسی کے ذریعے ہم مریض کی ان الجھنوں کو نکال باہر کرتے ہیں۔ جن کی راہ میں معتسب کھڑا ہوتا ہے۔ جب یہ الجھن لاشعور سے نکل کر شعور میں آجاتی ہے تو وہ مرض جو اس مخصوص الجھن سے تعلق رکھتا تھا ختم ہو جاتا ہے۔ یعنی اس طرح محض نفس مریض کے اندر چھٹی ہوئی اس تحریر ہی جلیت کو ختم کر کے جلیتِ تعمیر کو ابھارتا ہے اور مریض کو زندگی سے دلچسپی لینے کے لیے آمادہ کرتا ہے۔ اس کے اندر سے فرار کی خواہش کو ختم کر کے زندہ رہنے کی خواہش کو پیدا کرتا ہے۔ لیکن بسا اوقات یہ جلتے ہوئے بھی کہ اس علالت کی وجہ کیا ہے مرض سے چھٹکارا حاصل نہیں کر سکتا۔ مثلاً ایک مریض یہ تو جانتا ہے کہ اس کے پیٹ کا درد دن رات عم اور افسردگی کا شکار رہنے کی بنا پر ہے۔ وہ یہ بھی جانتا ہے کہ اس کے پیٹ

کا درد امتحان میں ناکامی کی وجہ سے پیدا ہوا ہے۔ مگر یہ سب کچھ جاننے کے باوجود اس مرض سے چھٹکارا حاصل نہیں کر پاتا۔ ایسے ہی لوگوں کے لیے ہیناٹرم مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ ہیناٹرم کا کام مریض کو یہ بتانا نہیں کہ وہ کن الجھنوں کی پینا پیرعلیل ہے۔ یا اس کے لاشعور سے ان الجھنوں کو باہر نکالنا نہیں۔ بلکہ ہیناٹرم مریض کے ذہن میں سمجھنے کے ذریعے اتنی طاقت پیدا کرتا ہے کہ وہ ان امراض کا مقابلہ کرنے لگتا ہے۔ وہ ہیناٹرم کے دوران یہ سمجھنے بھی دے سکتا ہے کہ تم اپنے محبوب کو بھول جاؤ۔ وہ اس قابل نہیں کہ اسے یاد رکھا جائے۔ اور مریض اپنے محبوب کو بھولنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو اس کے (نا کام) عشق کی پینا پیرجمہ علالت پیدا ہوتی ہے۔ اس کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں آپ یہ سمجھ لیجئے تحلیل نفسی ایک دوا ہے جسے مدتوں برسوں تک کھانا پڑتا ہے۔ اور مریض آہستہ آہستہ رو بھرت ہو جاتا ہے اور ہیناٹرم وہ آپریشن ہے جس کے ذریعے مریض کی وہ چیز (یعنی بیماری) ہی نکال پھینکی جاتی ہے جو اس کی علالت کا سبب تھی۔

اگے چل کر ڈاکٹر صاحب اسی موضوع پر فرماتے ہیں۔

”کہ بعض شدید ذہنی الجھنیں جن کا تعلق گہرے طور پر بچپن کے واقعات یا کسی جرم سے وابستہ ہوں اس کے لیے تحلیل نفسی ہی واحد علاج ہے۔“

مذہب بالا حوالہ سے تحلیل نفسی کی افادیت واضح ہو جاتی ہے۔ تاہم تحلیل نفسی اس طریقہ علاج کو کہتے ہیں جس کو بروئے کار لانے سے ہم کسی شخص کی سہٹری معلوم کر کے اس کے مرض کا علاج کریں۔ ماہرین نفسیات کے علاوہ ماہرین ہیناٹرم بھی تحلیل نفسی کے ذریعے بہت سے امراض کا علاج کرتے ہیں۔

بعض اوقات مریض کو سپینا سس کی گہری نیند سلا کر اس کو اس کے بچپن کے دور تک مراجعت کروائی جاتی ہے بچپن سے لے کر موجودہ عمر تک ہر دور جو اس پر گزر چکا ہو۔ اس کے خاص خاص واقعات و حادثات مریض سے معلوم کیے جاسکتے ہیں۔ جن مخصوص واقعات و حادثات سے مریض گہرے طور پر متاثر ہوا ہو۔ انہیں ہیناٹسٹ اپنے ذہن میں محفوظ کرتا رہتا ہے جب ہر قسم کی معلومات مریض سے حاصل کی جاتی ہیں۔ تو پھر مریض کو بیدار کر دیا جاتا ہے۔

اس طرح کسی بھی مریض کی تمام زندگی ایک کھلی کتاب کی طرح سامنے آجاتی ہے۔ اسے ہی تحلیلِ نفسی کہتے ہیں۔ پھر ٹوٹر سمیشنز کے ذریعے مریض کو اس کے مرض اور پریشانیوں کے خلاف تیار کیا جاتا ہے۔ بعض اوقات تو اس کی پریشانیاں جڑ سے ہی اس کے ذہن سے خارج کر دی جاتی ہیں۔ جیسا کہ ڈاکٹر صاحب نے بتایا ہے کہ سپیناٹزم کسی مرض کے لیے آپریشن کا درجہ رکھتا ہے۔ اس طرح امراض کا خاتمہ ہو جانے کے ساتھ ساتھ مریض ذہنی طور پر بھی پرسکون ہو جاتا ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر مرض اور مریض کے لیے تحلیلِ نفسی کا طریقہ کار اختیار کریں۔ یہ طریقہ علاج صرف ذہنی امراض کے لیے زیادہ مفید اور مؤثر ثابت ہوا ہے۔ تاہم مخصوص کیسز میں مریض کی مہٹری معلوم کرنے کے لیے تحلیلِ نفسی سے کام لے سکتے ہیں۔

ہٹریا کے مرض کے سلسلے میں عرض کرنا چلوں کہ بے شک سپیناٹزم سے مہٹریا کا کامیاب علاج کیا جاسکتا ہے۔ لیکن کسی مبتدی یا نو مشق ہیناٹسٹ کو مہٹریا کے مریض پر تجربہ نہیں کرنا چاہیے۔ تجربے اور مشاہدے میں آیا ہے کہ سپینا سس کی حالت کے دوران ہٹریا کے مریض پر مہٹریا کا دورہ پڑ جاتا ہے۔ ایسی صورتِ حال

کسی بھی تجربہ کار ہسپتال کے لیے زحمت اور پریشانی کا سبب بن سکتی ہے دوسری اہم بات یہ ہے کہ مہین کا علاج کرنے سے قبل یا اس پر ہسپتال سے طاری کرنے سے قبل آپ کو اس کے دل کی مکمل کیفیت کا علم ہونا بہت ضروری ہے اگر آپ کے کسی مہین پر دل کا دورہ کبھی بھی پڑ چکا ہو یا اس کا دل کمزور ہو تو ہسپتال کے دوران دوران خون سست ہو جائے گا۔ حرکت قلب کی رفتار کافی سست ہو جائے گی اور اس طرح دل کی دھڑکن رکن جانے کا قوی امکان ہے گوکہ گذشتہ دو سو برس سے لے کر آج تک ہسپتال کے دوران کوئی موت واقع نہیں ہوئی تاہم احتیاط کا دامن بہر حال ہٹانے کا ضروری ہے۔

اسی طرح پیٹ کے درد کا علاج کرتے وقت یہ خیال رکھنا ہو گا کہ یہ درد واقعی پیٹ کا درد ہے یا اپینڈکس کی تکلیف ہے کیونکہ اپینڈکس کا علاج صرف آپریشن ہی ہے۔

آج کل یورپ میں بچے کی ولادت کے سلسلے میں ہسپتال کو کافی استعمال کیا جا رہا ہے۔ زچہ کو بچے کی ولادت سے قبل تکلیف اور خوف محسوس نہ کرنے کے بحیثیت ڈیٹے جلتے ہیں۔ اس طرح بچہ بغیر کسی درد و خوف محسوس کیے تولد ہو جاتا ہے۔

عاداتِ قلیح اور نشے بازوں سے منشیات ترک کرانے کے لیے بھی ہسپتال کے استعمال سے سو فیصد نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔

ڈاکٹر ایم اے سمینز ایم ڈی تحریر فرماتے ہیں۔

”میں نے مہتر اسمتھ کی حالت ۱۴ دسمبر ۱۹۱۱ء کو دیکھی۔ وہ گذشتہ کچھ عرصہ سے بہت زیادہ شراب پی رہا تھا۔ اسی وجہ سے وہ اب اختلاجِ قلب اور تنگیِ تنفس

جیسے امراض میں مبتلا نظر آ رہا تھا۔ وہ جانتا تھا کہ ایک بار بچپن میں اسے سرخ بخار
 ہوا تھا۔ جب سے اس کے دل میں کچھ نقص پیدا ہو گیا تھا۔

SCARLET FEVER

اس نے بتایا کہ سولہ سال کی عمر میں اس نے شراب یعنی شروع کی لیکن اب جب کہ اس کی
 عمر ۴۱ سال ہے وہ زیادہ سے زیادہ ڈیڑھ ماہ شراب سے پرہیز کر سکتا ہے۔ دوسرے
 دن اس کا علاج بذریعہ ہینٹرم شروع کیا گیا۔ مریض کو کافی گہری نیند کی حالت میں پہنچا
 دیا گیا۔ اسے ہینٹامس کی حالت میں اس قسم کی معیشت دی گئی کہ تم شراب کی خواہش
 نہ کرو گے۔ بلکہ اس کی بوجھ متہا کے اندر نفرت پیدا کرے گی۔ اسے یہ بھی کہا گیا کہ جہاں
 شراب موجود ہو یا جو شخص شراب پیتا ہو اس سے دُور رہنا۔ اس لیے کہ تم ہر قسم
 کی ترغیب یا خواہش سے بچے رہو۔ فرائض خانگی اور فرائض انسانی کے متعلق اپنے دل
 میں ایک بلند اخلاقی معیار قائم کر لو۔ ہر موقع پر اس کو اسی قسم کی ترغیب دی جاتی اور
 اس کے متعلق اس سے بحث کی جاتی۔ اس سے کہا جاتا کہ وہ ان پر نکتہ چینی کرے۔

بیشک یہی کہا جاتا رہا کہ کوہتیں اس علاج سے ضرور مدد ملے گی تاہم مکمل کامیابی
 صرف تمہاری ذاتی کوششوں سے ہی حاصل ہو سکتی ہے۔ اس کو کل ملا کر نو بار ہینٹامس
 کیا گیا۔ پہلے علاج سے اس کے دل سے شراب کی خواہش ایسے طریقے سے اس حد
 تک دور ہو گئی کہ وہ اس کی کیفیت بیان نہیں کر سکتا تھا۔ اس کا اپنا بیان ہے اور
 اس کی تصدیق دوسرے لوگوں اور اس کی بیوی نے بھی کی کہ اس نے اس وقت سے
 کبھی شراب کو نہیں چھوا۔

ڈاکٹر صاحب کا تجربہ آپ نے لیے اُنہہ اس قسم کے کیسز میں راہنما کی حیثیت
 سے مدد دے گا۔ آپ جب بھی کسی باز کونشے کی لت سے چھٹکارا دلوانا چاہیں گے۔

اس وقت آپ اپنے تجربے اور ماہرین کے تجربوں کی روشنی میں علاج کریں۔
انشاء اللہ حسبِ دلخواہ نتائج حاصل ہوں گے۔

ہندوستان اور پاکستان میں ہینا ٹنرم کے متعلق لوگوں
جانور اور ہینا ٹنرم نے عجیب و غریب من گھڑت کہانیاں تراشی رکھی ہیں۔ دراصل

ایسی داستانیں ان حلقوں میں زیادہ مشہور ہیں جو کہ ہینا ٹنرم کے متعلق معلومات
نہیں رکھتے۔ یا ایسے لوگ جو ان پڑھ اور توہم پرست ہیں۔ حیرانگی کی بات یہ ہے کہ
بعض پڑھے لکھے لوگ بھی غیر العقول داستانیں بیان کرتے ہوئے سُننے لگے ہیں۔

میرے ایک دوست ایک مجلس میں بیان فرماتے ہیں کہ چاندنی رات میں پالتو مرغی اگر کسی
درخت پر بیٹھی ہوئی ہو اور اس طرف کوئی گیدڑ نکل آئے تو وہ اس درخت کے ارد گرد
چکر لگانا شروع کر دیتا ہے جس پر مرغی بیٹھی ہوئی ہو رسات چکر لگانے کے بعد گیدڑ
مرغی کو گھونسا شروع کر دیتا ہے۔ اور اس کی آنکھوں سے مقناطیسی شعاعیں خارج

ہونا شروع ہو جاتی ہیں جو کہ مرغی کی ٹانگوں میں داخل ہو جاتی ہیں جس کے اثر سے مرغی
کی ہانگیں بے جان اور شل ہو جاتی ہیں اور مرغی ہینا ٹنرم ہو کر گیدڑ کے قدموں میں گر
جاتی ہے۔ اس طرح بھی مننے میں آیا ہے کہ بلی جب کبوتر کو دیکھتی ہے تو کبوتر بلی کی آنکھوں
کے سحر کی وجہ سے ہینا ٹنرم ہو جاتا ہے اور اپنی جگہ سے حرکت کرنے کے قابل نہیں رہتا۔

چنانچہ بلی چھپٹ کر کبوتر کو شکار کرتی ہے۔ بعض روایات اس طرح بھی مشہور ہیں کہ شیر
اپنے شکار کی نگاہوں میں اپنی چمک دار نگاہیں ڈالتا ہے تو شکار شیر کی نگاہوں کے سحر کی وجہ
سے ہینا ٹنرم ہو کر اس کا شکار بن جاتا ہے۔

بعض ساتوں کے متعلق بھی طرح طرح کے قصے مشہور ہیں۔ لوگ کہتے ہیں کہ

جب سانپ کسی پرندے کو دیکھتا ہے تو اڑتا ہوا پرندہ بھی اس کی نگاہوں کی تاب نہ لا کر ہیناٹا نثر ہو کر زمین پر گر جاتا ہے۔

ماہرین ہیناٹزم کے نزدیک ان تمام قبضوں میں ہیناٹزم کا کوئی عمل دخل نہیں۔ درحقیقت تمام شکار، مثلاً مرغی، بکوتر یا پرندے اور شیر کے شکار۔ یہ سب اپنے شکاری کے خوف کی وجہ سے اپنے حواس و اعصاب محفل کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے ان میں ہلنے چلنے کی سکت نہیں رہتی۔ اور یا سانی شکار ہو جاتے ہیں۔

یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ دنیا میں فقط انسان ہی ایسا حیوان ہے جو کہ ہیناٹزم کی قوت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ دنیا میں اور کوئی ایسی جاندار مخلوق نہیں پائی جاتی جس میں ہیناٹزم جیسی عظیم قوت پنہال ہو۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ ماہر ہیناٹسٹ جانوروں کو مسخر کر سکتا ہے۔ یہ خیال بھی محض مفروضہ ہے۔ کوئی عامل کسی جانور کو ہیناٹزم کی مدد سے مسخر نہیں کر سکتا۔ ڈاکٹر لارنس اورٹن فرماتے ہیں۔

”یہ تمام دعاوی غلط ہیں۔ کوئی عامل کسی جانور کو مسخر نہیں کر سکتا اور

میرا ذاتی خیال بھی ایسا ہے کہ کوئی ہیناٹسٹ ہیناٹزم کی وجہ سے کسی انسان کو تو مسخر کر سکتا ہے۔ لیکن کسی جانور کو مسخر نہیں کر سکتا ہے۔

اس ضمن میں یہ بیان کرتا چلوں کہ ہیناٹزم کا تعلق انسانی خیالات و ادوار کا دوسرے انسانی خیالات و ادکار سے رابطہ قائم کرنا ہوتا ہے یا کسی بھی انسانی خیال کو دوسرے انسان میں اس طرح داخل کرنا ہوتا ہے کہ وہ داخل شدہ خیال کو فعل کی صورت میں سرانجام دے خواہ وہ خیال زبان، آواز یا اشاروں سے داخل کیا

جائے۔ اب ایسی صورت حال میں ایک جانور یا حیوان (ما سوائے انسان) کسی نسانی خیال کے کس طرح تابع ہو سکتا ہے۔ جانور یا حیوان کو سدھایا تو جاسکتا ہے۔ اسے اشاروں پر بچایا تو جاسکتا ہے لیکن اپنے خیالات اس کے دماغ میں داخل نہیں کیے جاسکتے۔ یا اس کے حواس و اعصاب ہم اپنی باتوں یا حرکتوں سے معطل نہیں کر سکتے۔ لہذا ماہرین ہیناٹرم کے تجربے کے مطابق کسی جانور میں قوت ہیناٹرم نہیں ہوتی۔ اور نہ ہی کوئی ہیناٹسٹ ہیناٹرم کے ذریعے کسی جانور کو اپنے تابع کر سکتا ہے۔ اگر کوئی عامل ایسا کر سکتا ہو تو مجھے اپنے تجربے سے ضرور مطلع فرمائے۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ مٹاپا عمر کم کر دیتا ہے؟

ان چیزوں میں سے کسی ایک سے بھی شراب اور مٹاپا کا تناسب چاہتی ہیں!

آپ چاہتے ہیں کہ آپ ایک مڈل اور صحیح منہ جسم کے مالک ہوں؟

ہزاروں ماہرین طب کی آواز کی روشنی میں مرتبہ کتاب

مٹاپا — چند حقائق

لوگ موشے کیوں بڑھاتے ہیں

رقیب، ایشیا اور مٹاپا

خوراک اور مٹاپا

تکلیف دہی پروگرام

منظر ایشیا

گیارہ اہم ورزشیں

اور وہ سب کچھ جس سے آپ کو کم عمر کے مسائل اور صحت مند مہم اچھل سکتے ہیں

کتاب مٹاپا اور اس کا سٹیاب

کا مطالعہ کریں
قیمت ۲۰/-
ڈاک نرخ ۱۰/-

مکتبہ نفسیا پوسٹ بکس ۹۳۲ کراچی ۱۔

حُرْم اور پیناٹرم



یہ ثابت شدہ اصول ہے کہ کسی شخص کو اس کی رضامندی کے بغیر پیناٹرم نہیں کیا جاسکتا۔ پیناٹرم طاری کرنے کے لیے معمول کی مکمل خود پرہیزگی اور رضامندی شرطِ اول ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ پیناٹرم طاری کر دینے کے بعد جب بھی کسی معمول کو کوئی ایسا عمل یا ایسی بات کہی جائے جو کہ اس کے مذہبی، اخلاقی، نظریاتی یا اس کے وضع کردہ اصول کے منافی ہو تو وہ معمول فوراً آپ کے ٹرانس سے باہر آ جائے گا یا دو عمل کرنے سے یا بات ماننے سے انکار کر دے گا۔ ایسی صورتِ حال میں آپ خود ہی اندازہ لگالیجئے کہ کوئی پیناٹرم کسی معمول سے کس طرح چوری کروا سکتا ہے۔ ڈاکہ ڈلوا سکتا ہے، قتل کروا سکتا ہے یا کوئی بھی کام معمول کی مرضی کے خلاف اس سے لے سکتا ہے۔

یہ بہت ہی غلط قسم کا پردہ پگینڈا ہے کہ پیناٹرم معمول سے جو چاہے کروا سکتا ہے۔ اور یہ کہ معمول مکمل طور پر عالم کے کنٹرول میں ہوتا ہے۔ یاد رکھیے دنیا کی کوئی قوت کوئی شخص آپ کو آپ کی مرضی کے خلاف پیناٹرم نہیں کر سکتا اور نہ ہی آپ آپ کی مرضی کے خلاف کوئی کام لے سکتا ہے یعنی وہ کسی بھی حالت میں آپ کو آپ کی رضامندی کے بغیر استعمال نہیں کر سکتا۔ ایک صورت اس طرح ہے کہ

آپ کو علم نہیں کہ آپ کو پیناٹائٹر کیا جا رہا ہے اور پھر آپ کو آپ کی لاعلمی میں پیناٹائٹر کر دیا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں بھی جب کہ آپ اپنی مرضی کے بغیر پیناٹائٹر کر دیئے گئے آپ سے عملی طور پر کوئی غلط کام نہیں لیا جاسکتا۔

ایک مشہور ماہر نفسیات اور پیناٹائٹسٹر جارج بڑک اس طرح مثال دیتے ہیں۔ مثلاً کسی ملزم سے کہا گیا کہ اس کا بلڈ پریشر لیا جا رہا ہے۔ بلڈ پریشر کی تیاری کرتے ہوئے ڈاکٹر نے اس کو ہدایت دی کہ اپنا جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دے۔ اس طرح معمولی کو قطعی شبہ نہ ہو کہ اسے پیناٹائٹر کیا جا رہا ہے جب وہ پوری طرح RELAX ہو گیا۔ تو اسے آنکھیں بند کرنے کی ہدایت دی کہ سو جائے کیونکہ نیند کی حالت میں اس کا جسم بالکل آرام دہ حالت میں ہوگا اور ڈاکٹر کو معائنہ میں آسانی ہوگی۔ اس ہدایت کے ساتھ اسے نیند کے سببیش دیئے گئے اور وہ باآسانی پیناٹائٹر ہو گیا۔

اس قسم کی مثالوں سے یہ تو واضح ہو جاتا ہے کہ کسی بھی شخص کو اس کی لاعلمی میں پیناٹائٹر کیا جاسکتا ہے۔ لیکن ایسا کام کبھی نہیں ہوگا کہ سبکیٹ سے اس کی مرضی کے خلاف کوئی صحیح یا غلط کام لیا گیا ہو۔ آپ سے ٹرانس کی حالت میں بہت کچھ دریافت تو کیا جاسکتا ہے لیکن عملی طور پر آپ کے ہاتھ میں چاقو یا پستول دے کر کسی کو قتل نہیں کر دیا جاسکتا۔ تا وقتیکہ ایسا کرنے کا جواز آپ کے لاشعور میں پہلے سے موجود نہ ہو۔

جناب نیاز محمد صاحب ایم اے تحریر فرماتے ہیں۔

”دراصل سارا فساد ناول تریلی کا ہے جس نے پیناٹائٹس کے متعلق نہ صرف غلط فہمیاں پھیلائی بلکہ پیناٹائٹس کی ترقی کاراستہ بھی روک دیا ہے۔ اگر ظاہری طور پر عمل تزئیم کے دوران معمولی کوئی جرم سرانجام دیتا ہے یا غلط کام کرتا ہے تو یاد رکھیے

درحقیقت اس پر اس وقت عمل توہم کا اثر نہیں ہوگا۔

ہیناٹزم کی مد سے کسی سے کوئی جرم نہیں کروایا جاسکتا البتہ اس کی مد سے مجرموں میں اخلاقی ترقی ضرور کی جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ اسے بھولی ہوئی باتیں یاد کروائی جاسکتی ہیں اور اسے مراجعت کروائی جاسکتی ہے یعنی اسے اس کے بچپن کے دور تک واپس لے جایا جاسکتا ہے۔ یاد رکھیے اگر آپ کے شعور یا لاشعور میں پہلے ہی سے کوئی غلط کام کرنے کا جذبہ موجود نہ ہو تو ہیناٹسٹ آپ کو کتنی ہی... تسلیاں دے اور کتنا ہی نڈرا اور بے خوف بنا دے۔ آپ قتل ڈاکہ، چوری یا کوئی غیر اخلاقی کام نہیں کریں گے۔

ہیناسس کی حالت میں شعور سو رہا ہوتا ہے۔ محافظ جو کہ شعور اور لاشعور کے درمیان کھڑا رہتا ہے۔ وہ بھی اذکھر رہا ہوتا ہے۔ جیسے ہی عامل نے مہول کو کوئی غلط کام کرنے کا حکم دیا محافظ یا ضمیر چونک کر بیدار ہو جاتا ہے اور وہ اکثر اوقات شعور کو بھی بیدار کر دیتا ہے۔ اور مہول عامل کا حکم ماننے کے بجائے بیدار ہو جاتا ہے۔

اس لیے ایسا کہنا کہ فلاں شخص پر ہیناٹزم کا اثر تھا۔ اس لیے اس نے قتل کر دیا یا چوری کر لی یا ڈاکہ ڈال دیا۔ یہ سب غلط ہے۔ ہیناٹزم کا جراثیم سے کوئی واسطہ نہیں اگر کوئی شخص کسی ہیناٹسٹ کے پاس جاتا ہے اور اسے کہتا ہے کہ مجھے خوف کا مرض ہے۔ میرا ہر قسم کا خوف دور کر دیجیے۔ ہیناٹسٹ اس شخص پر ہیناسس طاری کر کے اسے بہادر اور دلیر بنانے کے سبب دیتا ہے۔ مذکورہ شخص کا ہر قسم کا خوف دور ہو جاتا ہے۔ وہی مہول ڈاکہ ڈال دیتا ہے یا کوئی جرم کر دیتا ہے۔ آپ خود فیصلہ کیجئے اس میں ہیناٹزم کا کیا قصور ہے؟

اگر کوئی شخص بردلی جیسے مرض کو ہیپاٹسٹ کی مدد سے دور کر دے اور کوئی جرم کر بیٹھے تو ہیپاٹسٹ یا ہیپاٹرم کو قصور وار نہیں ٹھہرایا جاسکتا۔
 بہر حال اس قسم کا علاج کرنے سے قبل کسی بھی ہیپاٹسٹ کو اپنے معمول کے سابقہ اور موجودہ کردار کے متعلق مکمل معلومات ہونی چاہیے اور اگر احتیاط برتی جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ کوئی شخص آپ کو یا کسی بھی ہیپاٹسٹ کو غلط کام کے لئے استعمال کر سکے۔

زندگی بنانے اور نونوں کے ذریعے

ماہنامہ

کے راجی

کا شمارہ

آپ کو خوشیوں اور کامیابیوں کے نئے دھنگ سکھاتا ہے۔
 افسردہ لوگوں کے لیے مسکراہٹ کا پیغام لاتا ہے۔
 مرد و عورتوں کے لیے زندگی کی نئی اسٹاک پیش کرتا ہے۔
 ناکاموں کو کامیابیوں کی نئی راہیں دکھاتا ہے۔
 گھر و زندگی کو خوش گوار بنانے کے طریقے سکھاتا ہے۔
 خراب بیلوں کی جلیبی معاوضت کرتا ہے۔
 بچوں کی صحیح پرورش اور ان کی نفسیات پر بحث کرتا ہے۔
 نفسیاتی علم پر روشنی اور سائنس کے لیے نئی معلومات پیش کرتا ہے۔
 باقاعدہ نفسیات کے نئے نئے پہلو اجاگر کرتا ہے۔
 آپ کی ذاتی کمزوریوں کو ماریں کے ذریعے سلواتا ہے اور آپ کو صحیح روش سے فائدہ پہنچاتا ہے۔
 اس کے علاوہ خوش ذوق قارئین کے لیے بہترین مصنفین کی نئی کتابیں بھی پیش کرتا ہے۔

یاد رکھے : ماہنامہ نفسیات صرف طبی رسالہ ہی نہیں ایک بہترین انجمن علمی ہے

قیمت فی شمارہ ۱۲ روپے ۰ چھپڑی میں ۱۱ روپے ۰ زرماہانہ ذریعہ چھپڑی ۲۰۰ روپے

مکتبہ نفسیات پرنٹرز ۱۲۳ مشین پبلشرز سٹریٹ آئی آئی چنگ گڑھ روڈ کراچی ۷۰۰

انسانی حواس ذہن اور ہیناٹسٹ



اب انسانی حواس پر اور ذہن پر مختصر سی بحث کی جائے گی کیونکہ ایک ہیناٹسٹ کو انسانی حواس اور ذہن کی کارکردگی کا علم ہونا بہت ضروری ہے۔ پیراسائیکلوپی کے ماہرین کے نزدیک حواس انسانی کی تعداد پانچ نہیں بلکہ سولہ ہے۔

- ۱- حواسِ باصرہ
- ۲- حواسِ سامعہ
- ۳- حواسِ لامسہ
- ۴- حواسِ ذائقہ
- ۵- حواسِ شامہ
- ۶- ماورائے حواسِ باصرہ
- ۷- ماورائے حواسِ سامعہ
- ۸- ماورائے حواسِ لامسہ
- ۹- ماورائے حواسِ ذائقہ
- ۱۰- ماورائے حواسِ شامہ

- ۱۱۔ چھٹی حس
 ۱۲۔ حرارت پیمائش
 ۱۳۔ توازن حس
 ۱۴۔ قربت حس
 ۱۵۔ عضلاتی تناسب حس
 ۱۶۔ وزن حس

پہلے پانچ حواس ظاہری حواسِ خمسہ میں جب کہ دوسرے پانچ حواسِ باطنی حواسِ خمسہ کہلاتے ہیں۔ ظاہری حواسِ ظاہری اشیاء کا ادراک رکھتے ہیں۔ اسی طرح باطنی حواسِ باطنی اشیاء کا ادراک رکھتے ہیں۔ یعنی ان حواسِ کار و وحانی اشیاء سے تعلق ہوتا ہے۔

چھٹی حس | ہماری اس حس کا تعلق انسان کی ان خفیہ صلاحیتوں سے ہوتا ہے جو کہ ہمارے علم و فہم میں بھی نہیں ہوتی۔ یہ حس انسانی زندگی کی بہت بڑی مددگار ہے۔ یہ حس غیر معمولی صلاحیتوں کی حامل ہوتی ہے۔ ہمیں اچانک ہی پراسرار اور نادیدہ حالات و واقعات سے باخبر اور ہوشیار کر دیتی ہے۔ کسی خاص واقعے یا حادثے سے قبل یہ حس انسانی طبیعت میں بے چینی پیدا کر کے اسے ہونے والے واقعات سے مطلع کر دیتی ہے۔ انسانی دماغ پر تجربات ہوتے جاری ہیں اور اس حس کے متعلق مزید حیران کن منکشافات کی توقع ہے۔

حرارت کی حس | ہماری ریڑھ کی ہڈی میں ایک علیحدہ اعصابی نظام کام کر رہا ہے۔ جس ہمارے دماغ کو ہر لمحہ ہمارے جسم کے ٹمپریچر

کے متعلق معلومات فراہم کرتی رہتی ہے۔ آپ نے اکثر محسوس کیا ہوگا کہ اگر خدا بخواتین
آپ کو بچانہ ہو گیا ہو تو بغیر پتھر یا میٹر لگائے آپ فوراً کہہ دیتے ہیں کہ مجھے بخار ہو گیا
ہے۔ یہ اسی حس کا کام ہے کہ جیسے ہی آپ کے جسم میں درجہ حرارت بڑھایا کم ہوا
ہوا۔ اس نے فوراً دماغ کو اطلاع دے دی تاکہ اس کا بروقت علاج کیا جاسکے۔

وزن کا اندازہ کرنے کی حس | آپ کو کئی چیزیں بغیر وزن کیے ہاتھ میں اٹھا کر
کہہ دیتے ہیں کہ اس کا وزن ایک سو کلو گرام یا
دو کلو ہے۔ تولہ ہے یا ماشہ ہے وغیرہ وغیرہ۔ اور یہ اندازہ کرنا کہ آپ کے ہاتھوں
میں کمر پیرسٹریا کا ندھوں پر کس قدر وزن ہے۔ اسی حس کی ذمہ داری ہے کہ یہ دماغ کو
مطلع کرے۔

توازن برقرار رکھنے کی حس | ہمارے کانولا کے نیچے کے حصوں میں کیٹیشیم
کے بالادارانے اسی حس کا ہیڈ کوارٹر ہیں یعنی
کانوں کا پچلا حصہ اس کا مرکز ہے۔ یہ حس انسان کو طبعی طور پر پرکشش ارضی کے
خط پر کھڑی رکھتی ہے۔ اور اس کو سنبھالے رکھتی ہے۔ اگر انسان میں یا کسی بھی حیوان
میں جو کہ زمین پر پاؤں کے بل چلتا ہے۔ اسی حس کا فقدان ہوتا تو وہ ہر وقت ڈمکاتا
رہتا یا کسی گیند کی طرح اڑھکتا رہتا۔

قربت محسوس کرنے کی حس | یہ حس بعض جانوروں میں بہت زیادہ پائی
جاتی ہے۔ انسانوں میں سے نابینا لوگوں میں
عام لوگوں کی نسبت یہ حس بہت زیادہ ہوتی ہے۔ کسی چیز سے تعلق یا رابطہ کیے
بغیر یا کسی چیز کو چھوئے بغیر یا دیکھے بغیر معلوم کر لینا کہ یہ کیا چیز ہے۔ اسی حس کا کام

ہے۔ مثلاً آپ آنکھیں بند کر کے چلے جا رہے ہیں۔ راستے میں کوئی دیوار، نالی یا کوئی روکاوٹ ہو تو فوراً آپ کو محسوس ہو گا کہ آگے کچھ ہے۔ یا آپ اپنے کسی کام میں منہمک ہیں۔ کوئی شخص بغیر آواز و آہٹ کیے آپ کے پیچھے آ کر کھڑا ہو جاتا ہے تو فوراً آپ کو کسی دوسرے کی موجودگی کا احساس ہو جائے گا۔ کسی چیز کا قرب محسوس کرنا اس حسی کام ہے۔

عضلاتی تناسب قائم کرنے کی حسی
اس حسی کام جسم کے مختلف اعضاء کی حرکات و سکنات کو کنٹرول کر کے

ایک نظام اور ترتیب سے چلانا ہے۔ مثلاً چلتے ہوئے یا بھاگتے ہوئے پاؤں کا یکے بعد دیگرے آگے بڑھنا یا بازوؤں کا آگے پیچھے جانا۔ اگر انسان میں یہ حسی نہ ہو تو وہ کسی مینڈک کی طرح یا بعض جانوروں یا پرندوں کی طرح پھدک پھدک کر یعنی ایک ہی وقت میں دونوں پاؤں کو آگے بڑھا کر چلتا۔

بعض جانوروں میں بعض حواس انسانی حواس سے سو گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ مثلاً کتے کی سونگھنے کی قوت انسانی سے دو سو گنا زیادہ ہے۔ سانپ زمین کی ہلکی سی ارتعاش سے بھی محسوس کر لیتا ہے کہ کیا چیز ہے۔ عقاب کے دیکھنے کی قوت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جس چیز کو ہم زمین پر کھڑے ہوئے نہیں دیکھ سکتے شاہین اسے اڑتے ہوئے بھی دیکھ لیتا ہے۔

ذہن کی تین حالتیں
اذہان انسانی کے ماہرین کے نزدیک انسانی ذہن کی تین حالتیں ہیں۔ تین حصے ہیں یا تین محکمے ہیں جن کا آپس

میں انتہائی قریبی تعلق قائم ہے چونکہ آئندہ زندگی میں ہمیں اپنا ازم کے سلسلے

میں ذہن کی ان حالتوں سے بہت واسطہ پڑے گا۔ اس لیے ان کی مختصر سی تالیف بیان کر دی جائے تو بہتر ہوگا۔ ان تین حالتوں کو شعور، تحت الشعور اور لاشعور کہتے ہیں۔

شعور

یہ ہمارے ذہن کی اوپر والی تہ ہے یا محکمہ ہے۔ اس کا کام ہر لمحہ میں ہونے والے اتفاق و حالات سے ہمیں باخبر رکھنا ہے۔ ہمیں چونکنا اور ہوشیار رکھنا ہے۔ یہ ہمارے ذہن کا خیر ہے محکمہ اطلاعات و نشریات ہے یا ذہنی ریڈار کہہ لیجئے۔ یہ ہر لمحہ ہونے والی بر بات اور ہر واقعہ ہمیں محسوس کروانا رہتا ہے۔ مثلاً میں اس وقت پیناٹرم پر مضمون لکھ رہا ہوں میرا قلم میری سوچ کے ساتھ ساتھ چل رہا ہے۔ میرے کمرے سے باہر درخت پر چڑھیاں چھپھا رہی ہیں اور میں لکھنے کے ساتھ ساتھ دیووں کی چھپھاہٹ بھی بخوبی سن رہا ہوں مٹرک پر گاڑیوں کی آمد و رفت کی آواز بھی سن رہا ہوں۔ میرا دوست میرے سامنے کرسی پر بیٹھا ہوا پہلو بدل رہا ہے میں اس کی حرکات و سکنات سے بھی آگاہ ہوں یعنی ایک ہی وقت میں میں لکھ رہا ہوں اور یہ سب کچھ جان بھی رہا ہوں۔ لیجئے باورچی خانے سے کسی برتن کے ٹوٹنے کی آواز بھی سنائی دی اور پھر کسی بچے نے نل سے پانی لینے کے بعد نمکا کھلا ہی چھوڑ دیا ہے اور اب میں پانی گرنے سے جلتہ رنگ کی آواز بھی سن رہا ہوں۔ لیجئے کوئی جوتی گھسیٹتا ہوا میرے کمرے کے آگے سے گزر گیا ہے۔ اب اس ماحول میں پڑوسی میاں بیوی کے جھگڑنے کی آوازیں اور منے میاں کے چلانے کی آوازیں بھی شامل ہو گئی ہیں۔ غرضیکہ میں اپنے شعور کی بدولت اپنے کام کے ساتھ ساتھ اپنے ارد گرد سے بھی

دوسری طرح آگاہ اور باخبر ہوں۔

یاد رہے کہ شعور دو حالتوں میں کام نہیں کرتا اول جب ہم سو جاتے ہیں۔ دوم کوئی شخص جب باگل ہو جائے ان دو کے علاوہ انسانی شعور ہر وقت اپنی ڈیوٹی انجام دیتا رہتا ہے۔

تحت الشعور

تحت الشعور ہمارے ذہن کا دوہرا ڈیپارٹمنٹ ہے یا ذہن کی دوسری تہ ہے۔ ایسے حالات و واقعات جن سے ہم معمولی طور پر متاثر ہوئے ہوں تحت الشعور انہیں ریکارڈ کر لیتا ہے۔ جن واقعات سے ہم متاثر ہو چکے ہوں یہ کچھ عرصہ تک انہیں محفوظ رکھنے کے بعد ان کے تاثراتی حصے کا نٹ چھانٹ کر کے لاشعور کے حوالے کر دیتا ہے۔ اور بقیہ حصے اپنی یادداشت سے محو کر کے فارغ ہو جاتا ہے۔ چونکہ یہ ہماری میموری یا سطحی یادداشت کا ریکارڈ کیپر ہوتا ہے۔ اس لیے اگر ہم گزریے ہوئے چند مہینوں یا سال بھر کے خاص خاص حالات و واقعات کو دہرانا چاہیں تو ہم تحت الشعور سے حاصل کر کے انہیں اپنے شعور کے پردہ پر کسی فلم کی طرح باآسانی دیکھ سکتے ہیں۔ مثلاً آج سے دو ماہ یا چھ ماہ یا سال پہلے ہم نے کسی مکان کو آگ لگتے دیکھا تھا۔ اگر ہم چاہیں تو بغیر کسی دقت کے اس حادثہ کی تفصیلات تحت الشعور سے لے کر اپنے ذہن کے سکرین پر دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن اگر اسی حادثہ کو ہم کئی سال پہلے اپنے ذہنی سکرین پر دیکھنا چاہیں تو پھر ہمیں لاشعور کی مدد لینی ہوگی اور لاشعور سے

کچھ لینے کے لئے صرف ہینڈلزم ہی واحد ذریعہ ہے۔

لاشعور

لاشعور انسانی زندگی میں تہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ ہماری تمام حیوانی جبلتوں کو کنٹرول کرتا ہے۔ ایسے تمام کام جو ہم عادتاً کرتے ہیں۔ ان کاموں کی تمام ذمہ داری لاشعور پر عائد ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ انسانی زندگی کے تمام اہم واقعات و حالات تحت اشعور سے لے کر اپنے اسٹور میں ہمیشہ ہمیشہ کے لئے محفوظ کرتا رہتا ہے۔ خواہ وہ اہم واقعات و حالات عمر کے کسی بھی حصے سے کیوں نہ وابستہ ہوں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ انسان جب تقریباً ایک برس کا ہو جاتا ہے تو لاشعور تمام ایسے واقعات کو ریکارڈ کرنا شروع کر دیتا ہے جس سے وہ ذرا گہرے طور پر متاثر ہوا ہو۔ لاشعور جہاں انسانی زندگی کے لیے بے شمار آسانیاں فراہم کرتا ہے۔ وہاں وہ کبھی کبھی وبالِ جان اور باعثِ زحمت بھی بن جاتا ہے۔ چونکہ تمام حیوانی جبلتوں کا کنٹرول ہوتا ہے۔ اس لیے یہ بہت خود مراد و منہ زور بھی ہوتا ہے۔ اس کی منہ زوری اور خود مری کو لگام دینے کے لیے اس کے اور شعور کے درمیان ایک پہرے دار یا محتسب جسے ضمیر کہتے ہیں۔ ہر وقت کھڑا رہتا ہے۔

لاشعور کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ پرانی ذہن شدہ یادوں کو اکھاڑ کر شعور میں پھینکتا رہے۔ لیکن محتسب اسے ایسا کرنے سے روکتا ہے۔ لاشعور کی بہت کوشش اور اصرار کے بعد محتسب ان یادداشتوں کو سنسز کر کے شعور تک جانے

کی اجازت دیتا ہے

آپ یقین کریں کہ ہماری زندگی میں ایک برس سے لے کر موجودہ عمر تک اتنے تلخ اور تکلیف دہ حالات و واقعات گزر چکے ہوتے ہیں کہ اگر شعور انہیں مکمل صورت میں شعور تک پہنچانے میں کامیاب ہو جائے تو ہماری زندگی اجیرن ہو جائے ہم پاگل ہو جائیں یا ہمارے دماغ کی نسین پھٹ جائیں۔

ضمیر ہر وقت لاشعور کو اخلاقیات، مذہب، قانون اور معاشرے کے حوالوں سے ڈراتا ہے اور دھمکتا رہتا ہے۔ اس لیے لاشعور اپنی کوششوں میں کامیاب نہیں ہو پاتا۔ تاہم کبھی کبھی لاشعوری خواہشات شدت سے منہ زوری اختیار کر جائیں۔ تو انسان پر ایک جنون اور اضطرابی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس حالت میں لاشعور ضمیر اور شعور دونوں کو بے بس کر کے وقتی طور پر ناکارہ کر دیتا ہے اور پھر انسان زنا بالجبر یا قتل جیسے بھیانک جرائم کا مرتکب ہو جاتا ہے۔

درت و بدت، بغیر معمولی جرائم یا غیر معمولی بہادری انسان کی لاشعوری حرکات کا نتیجہ ہیں۔ مثلاً اپنے سینے پر بم باندھ کر ٹینکوں کو تباہ کرنے کے لیے ان کے نیچے گھس جانا۔ یا کسی ناقابلِ تسخیر بھری جہاز کی چیمپی میں اپنے جسم سے بم باندھ کر اس میں چھلانگ لگا دینا۔ یعنی ملک یا مذہب کی خاطر محبت یا نفرت کے لیے دیدہ دلستر اپنی جان قربان کر دینا یا جان لے لینا۔ لاشعوری حرکات کا نتیجہ ہیں۔

اگر ہم تاریخ اٹھا کر دیکھیں تو ہمیں بے شمار ایسے واقعات ملیں گے جن میں واضح طور پر لاشعور کام کرتا نظر آئے گا۔ امریکہ کے صدر رونلڈ ریگن پر قاتلانہ حملہ ہوا۔ اجبارت کی اطلاعات کے

مطابق حملہ آور نے محض اپنی محبوبہ پر خود کو بہادر اور دلیر ثابت کرنے کے لیے امریکی صدر کو قتل کرنے کی کوشش کی۔ کیا یہ شعوری حرکت ہو سکتی ہے؟ کیا کوئی صاحبِ شعور محض اپنی محبوبہ پر اپنا دلیر ہونا ثابت کرنے کے لیے اپنے ملک کے سربراہ کو قتل کر سکتا ہے؟ ہرگز ہرگز نہیں۔ اگر حملہ آور واقعی اپنی بہادری دکھانے کے لیے امریکی صدر پر قاتلانہ حملہ کیا تھا تو وہ اس کی شعوری نہیں بلکہ لاشعوری اور اضطراری حرکت تھی۔ کیوں کہ انسان سے ایسی حرکات کروانا صرف لاشعوری ہی کا کام ہے۔ لاشعور کا ایک اپنا اصول ہے۔ وہ جب کوئی پیغام بھجیشن یا بذریعہ آؤ بھجیشن وصول کرے تو پھر اس پیغام کے مطابق اس پر عمل پیرا ہو جاتا ہے۔ انتہائی بھوک، انتہائی پیاس، بہت زیادہ گرمی یا سردی برداشت کر جانا بھی لاشعوری افعال ہیں۔

لاشعور روزمرہ کی زندگی میں ہمارے بہت سے کام سرانجام دیتا ہے۔ حتیٰ کہ بہت سے کام ایسے ہوتے ہیں کہ جب وہ مکمل ہو جاتے ہیں تو اس وقت ہمیں علم ہوتا ہے کہ کام تو ختم ہو چکا۔ ہمارے بہت سے کام ایسے ہوتے ہیں جنہیں ابتدا میں شعور اور لاشعور مل کر شروع کرتے ہیں۔ لیکن بعد میں وہ کام صرف لاشعور کے سپرد کر دیے جاتے ہیں۔ جنہیں وہ اکیلا سرانجام دے دیتا ہے۔ مثلاً:-

آپ روزانہ ایک مخصوص وقت پر دفتر یا کارخانے یا دکان سے چھٹی کر کے گھر جاتے ہیں۔ اب آپ کے شعور کو گھر کے راستے کا بخوبی علم ہے۔ اگر کسی دن آپ گھر جاتے وقت کوئی کتاب کھول کر پڑھتے جائیں اور اس کے مضمون میں کھو جائیں تو یقین جانیئے کہ آپ کو علم بھی نہ ہوگا کہ آپ گھر میں کس وقت داخل ہوئے تھے۔

لاشعور، آپ کے شعور کی مدد کے بغیر سیدھا آپ کو گھر تک پہنچا دیتا ہے۔
یادداشت کے متعلق اس کی مثال اس طرح ہی جاسکتی ہے کہ آپ جب بھی
زور سے بادل گرجتے ہوئے سنتے ہیں تو آپ کو خوف محسوس ہوتا ہے۔ آپ کو خوف کیوں
محسوس ہوتا ہے؟ اگر ہیناٹرم کے ذریعے آپ کا تجزیہ کیا جائے تو یقیناً اس
طرح ہو سکتا ہے کہ زندگی کے کسی نہ کسی حصے میں اس طرح کے موسم میں آپ کے
ساتھ کوئی ناخوشگوار واقعہ پیش آیا ہے۔ بادل گرجے جسے لاشعور نے سنا کیونکہ
لاشعور میں یہ گرج پہلے سے محفوظ ہے اور اس کے ساتھ ایک حادثہ منسوب ہے۔
چنانچہ لاشعور میں اس یادداشت کی وجہ سے پہلچ پیدا ہوئی، لاشعور نے اس واقعہ
کو شعور تک پہنچانے کی کوشش کی۔ لیکن محتسب کی وجہ سے پورا واقعہ شعور تک
نہ پہنچا سکا۔ لہذا بادل گرجنے کا سبب ہی خوف کا سبب ہوا کیوں کہ اس سبب
کے پیچھے ایک تلخ واقعہ چھپا پڑا ہے۔

میرے ایک دوست کتے سے بہت خوف کھاتے تھے۔ میں نے بہت مرتبہ
ان سے خوف کی وجہ دریافت کی لیکن وہ نہ بتا سکے۔ چنانچہ ایک دن میں نے ان کو
ہیناٹرم کر کے ان کو مراجعت کروائی۔ ہیناٹرم کے دوران مجھے معلوم ہوا کہ موصوف
جب چابرس کے تھے تو ایک کتے نے انہیں کاٹا یا کھا۔ چنانچہ بچپن کا پورا واقعہ تو انہیں یاد
نہیں تھا۔ پورا واقعہ محتسب کی وجہ سے ان کے شعور میں نہیں آسکتا تھا۔ چنانچہ میں
نے انہیں کتے سے خوف نہ کھانے کے سببیشن دیے اور وہ واقعہ لاشعور کے اسٹور
سے خارج کرنے میں کامیاب ہو گیا۔ اب وہ کتے سے بالکل خوف نہیں کھاتے۔
ماہرین سائیکلوجی اور ماہرین پیراسائیکلوجی کے نزدیک ہمارا موجودہ معاشرہ

اور تمدن ہیں مجبور کرتا رہتا ہے کہ ہم دوسرے لوگوں کے ساتھ جھوٹی باتیں کریں۔ انہیں غلط اور جھوٹی تسلیاں سیسے رہیں۔ دوسروں کو اپنی خواہشات پر قربان کر دیں۔ یا اپنی خواہشات کو دوسروں پر قربان کر دیں۔ اس وقت کوئی جنسیت کا شکار ہے۔ کوئی طاقت ور سے خوف زدہ ہے۔ کوئی کمزوری سے نا آشنا ہے۔ کوئی فریب کھاتا رہتا ہے۔ کوئی فریب دیتا رہتا ہے۔ کوئی ظلم کرتا رہتا ہے۔ کوئی ظلم سہتا رہتا ہے۔ بالآخر یہ سب باتیں یہ سب چیزیں کہاں چلی جاتی ہیں؟

دراصل وقتی طور پر تو یہ تمام چیزیں ہمارے شعور کی سطح سے غائب ہو جاتی ہیں۔ لیکن ہمیشہ ہمیشہ کے لیے نہیں۔ یہ تمام چیزیں سوٹ مٹا کر آہستہ آہستہ ہمارے لاشعور میں اکٹھی ہوتی رہتی ہیں اور اندر ہی اندر لاوے کی طرح کھولتی رہتی ہیں۔ انہیں جب بھی موقع ملے۔ یہ ہمارے لاشعور یا تحت الشعور کے زندان سے نکل کر شعور کی سطح پر نمودار ہو جاتی ہیں۔ ہر شخص میں اس کی نگرانی اور حفاظت کے لیے ایک خاص مادہ ایک خاص قوت یا انرجی موجود ہوتی ہے۔ مختلف لوگوں میں یہ انرجی مختلف تناسب سے ہوتی ہے کسی میں کم کسی میں زیادہ اس قوت کو ضمیر کہتے ہیں۔ یہی چوکیدار ان محبوبس یادوں کو ابھرنے سے روکتا رہتا ہے۔ اس لیے وہ یادیں مختلف قسم کے بھیس بدل بدل کر شعور تک پہنچنے کی مسلسل کوشش کرتی رہتی ہیں۔ جیسا کہ میں پہلے بھی لکھ چکا ہوں۔ اگر شعور کی جیل کا محافظ (ضمیر) ان گم گشتہ یادوں اور خواہشات کو۔ استعاروں یا اشاروں کی بجائے ہو بہو شکل و صورت میں شعور تک پہنچنے کی اجازت دے ڈالے تو انسانی دماغ کی رگیں پھوٹ جائیں۔ حاصل کلام یہ ہے کہ :-

- ۱۔ شعور ہماری تمام حیوانی جبلتوں کا مرکز ہے۔
 - ۲۔ ہماری تمام عادات اسی سے وابستہ ہیں۔
 - ۳۔ ہماری پوری زندگی کا ریکارڈ کیپر ہے۔
 - ۴۔ بہت منہ زور، ضدی اور خود سہر ہے۔
 - ۵۔ جب کوئی پیغام موصول کر لے تو ہر صورت میں اس پر عمل پیرا ہو جاتا ہے۔
 - ۶۔ صرف قوتِ ضمیر سے دتا ہے لیکن شدید حالتوں میں اسے بھی زیر کر لیتا ہے۔
- اس لیے بہت ضروری ہے کہ ہم اپنی لاشعوری عادات پر کنٹرول رکھیں۔ اپنے ضمیر کو طاقت ور اور مضبوط بنائیں۔ تاکہ یہ اس سے دبا لے۔ کیونکہ ہمارے پاس لاشعور پر قابو رکھنے کے لیے فقط ایک ضمیر کی قوت ہے۔ ضمیر کی اجازت کے بغیر اسے کوئی کام کوئی حرکت نہ کرنے دیجئے۔ اس کی خواہشات کو ضمیر کی کسوٹی پر پرکھیں اور پھر انہیں عمل میں لانے کے لیے شعور تک جانے کی اجازت دیجئے پھر آپ دیکھیں گے کہ آپ عام انسانوں سے کس قدر بلند، رقد آور اور مختلف ہو چکے ہیں۔ ڈاکٹر ناز تجریر فرماتے ہیں۔

”جسم پر لاشعوری خواہشات کا ردِ عمل صرف اس وقت ہوتا ہے جب محتسب (ضمیر) اپنی گرفت ڈھیلی کر دیتا ہے جب تک محتسب شعور کی ہدایت پر عمل کرتے ہوئے درمیان میں کھڑے ہے گا۔ لاشعور اپنی خواہشات کی تکمیل کر دینے میں دشواری محسوس کرے گا۔ تا وقتیکہ وہ خواہشات اتنی شدت اختیار نہ کر جائیں کہ وہ محتسب پر حاوی ہو جائیں“

لہذا آپ کو ایک ماہر علم التعمیم بننے کے لیے جہاں اور خوبیاں پیدا کرنی

ہیں۔ وہاں پر آپ میں قوتِ ضمیر کا بیدار جبہ اتم موجود ہونا ضروری ہے تاکہ آپ اپنی لاشوری خواہشات و صرکات کو اپنے شعور اور ضمیر کے قابو میں رکھ سکیں۔

قوتِ ارادی اور سپناٹرم

جو اسی اور ذہنی کارکردگی کو سمجھ لینے کے بعد قوتِ ارادی کی طاقت اور اس کے استعمال کرنے کا فن آپ کے لیے ترقی اور کامیابی کا پہلا ترینہ ہے۔ اگر اس دنیا میں کامیاب و کامران رہنا چاہتے ہیں۔ باعزت و باامراد ہونا چاہتے ہیں تو جان لیجئے کہ عزت، شہرت و دولت کا خزانہ آپ کے سینے میں دفن ہے بہت سے کام لیجئے۔ کوشش کیجئے اور اس خزانے کو سینے سے باہر نکال لیجئے۔ ایک مضبوط انسان اور باہر علم انتہیم بننے کے لیے۔ قوتِ ارادی کا مضبوط ہونا بہت ضروری سمجھا جاتا ہے۔ خدا نے بزرگ و برتر نے انسان کو بے شمار اور بے بہا خوبیوں سے نوازا ہے۔ اپنی صفات میں سے ایک صفت قوتِ ارادی سرفہرست سمجھی جاتی ہے۔ یہ خوبی ہر شخص میں موجود ہوتی ہے۔ کسی میں کم، کسی میں زیادہ کسی میں بہت کم اور کسی میں بہت زیادہ۔ یہ صفت ایک قوت ہے جو کمزور انسان کو اور مضبوط انسان کو قوی تر بنا دیتی ہے اور اگر اس قوت میں کمی پیدا ہو جائے تو وہی تو ہی تر انسان کمزور ترین بن کر ذلت کی انتہائی پستیوں میں گرتا چلا جاتا ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ یہی وہ قوت ہے جو سکندر کو سکندر اعظم کہلاواتی ہے سلطان

محمود غزنوی سے ہندوستان پر بار بار حملے کو داتی ہے جو چنگیز کو خاقانِ اعظم اور اکبر کو نعلِ اعظم کے خطاب سے نوازتی ہے۔ یہی وہ قوت ہے جس کے سہاے ہٹلر تمام دنیا کا حکمران بننے کے منصوبے بنا تا رہا۔ ایمان داری سے سوچئے۔ اگر ہیروشیما اور ناگاساکی پر ایٹم بم نہ گراٹے جلتے تو کیا ہٹلر تمام دنیا کا فاتح نہیں تھا۔ کیا چین کی آزادی ماوزے تنگ کی قوتِ ارادی کا کترہ نہیں؟ کیا پاکستان قائدِ اعظم اور مسلمانوں کی قوتِ ارادی کا ثبوت ہیں؟ درحقیقت قوتِ ارادی ہی وہ قوت ہے جو تاریخ کے دھاکے موڑ دیتی ہے۔ یہی وہ قوت ہے جو قوموں کے لیے درخشاں باب کھولتی ہے۔ یہی وہ قوت ہے جو قوموں کو غلامی کا طوق پہنڑاتی ہے اور اسی قوت کے بل بوتے پر قومیں طوقِ غلامی سے نجات حاصل کر لیتی ہیں۔ قوتِ ارادی کی ادنیٰ اسی مثال ہیں فرہاد میں نظر آتی ہے جس نے اپنے تیشے کی کاٹ سے بہاڑوں کا سینہ چیر کر اس میں ہنر بہادی۔ قوتِ ارادی کی مثال شیر شاہ سوری میں نظر آتی ہے جو بالآخر اپنے ارادوں کی بے پناہ قوت کے سہاے بڑھاپے میں ہندوستان کا تختہ حاصل کرنے میں کامیاب ہوا۔

قوتِ ارادی کی مثال ہمایوں میں نظر آتی ہے جو پندرہ برس تک جلاوطن ہو کر در در مارا پھرا اور آخر کار اپنا کھویا ہوا تختہ حاصل کرنے میں کامیاب ہو گیا۔ قوتِ ارادی کی کرشمہ سازیاں ہم روزمرہ کی زندگی میں دیکھتے رہتے ہیں۔ لیکن ہم انہیں معمولی سمجھتے ہوئے نظر انداز کرتے رہتے ہیں۔

HEALTH AND HAPPYNESS

مسٹر ایلن جی وائٹ اپنی کتاب

”ہیلتھ اینڈ ہاپی نسن“ میں ایک جگہ تحریر فرماتی ہیں۔

”قوتِ ارادی کی قوت کا اندازہ کسی پیمانے سے نہیں کیا جاسکتا بشرطیکہ ہم اس کا صحیح استعمال کریں۔“

یعنی یہ وہ قوت ہے جس کی بے پناہ قوت کا خود ہمیں بھی اندازہ نہیں کہ اس کے دائرہ اختیار میں کیا کچھ چھپا پڑا ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم اس قوت سے بھرپور کام لیں اور خوب فائدہ اٹھائیں۔ آگے چل کر موصوفہ ایک جگہ تحریر فرماتی ہیں۔

”خدا تعالیٰ بھی یہ چاہتا ہے کہ ہم اپنی دماغی قوت کا بھرپور استعمال کرتے ہوئے خوش اور صحت مند رہیں۔“

کسی نے مشہور سائنسدان نیوٹن سے پوچھا کہ آپ نے اتنی ساری ایجادات کیسے کر لیں۔ تو انہوں نے کہا۔
”ارادہ اور ضبطی۔“

غرضیکہ ہم اپنی روزمرہ زندگی میں قدم قدم پر اپنے ارادوں اور قوتِ ارادی کی بدولت مختلف اچھے یا بُرے نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ درحقیقت ہر فصل کے آغاز و انجام کا ارادے کے قوی یا کمزور ہونے پر ہی دار و مدار ہوتا ہے۔ طواکف نافرمانی ہیں۔

”کمزور قوتِ ارادی رکھنے والے لوگ قوی ارادے کے مالکوں کے غلام بنے رہتے ہیں۔ اگر جسمانی اعتبار سے غلامی سے نکل بھی جائیں تو بھی ذہنی طور پر وہ چھپرے کا راسخ حاصل نہیں کر سکتے۔ زندگی میں ہر قدم پر ہمیں اپنے ارادے کے قوی اور کمزور ہونے کی بدولت ہی نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہمارے ہر فعل کا انجام ہمارے ارادے

یہی پر منحصر ہے۔ تاریخ اٹھا کر دیکھئے۔ آپ کو ایسی شخصیتیں نظر آئیں گی جو جسمانی اعتبار سے تو بالکل کمزور تھیں مگر انہوں نے ایسے کارہائے نمایاں سر انجام دیئے ہیں جو قوی ہیکل انسان ہی کر سکتے تھے۔ آموں کی آمریت، شہنشاہوں کی شہنشاہیت اور جرنیلوں کی جرنیلی ہمیشہ اسی دقت ختم ہو گئی جب ان کے ارادوں میں کمزوری پیدا ہوئی۔“

قارئین محترم! قوتِ ارادی کی ایک مثال آپ کے استفادے کے لیے درج کرتا ہوں جو یقیناً آپ کے لیے مشعلِ راہ ثابت ہو سکتی ہے۔

اٹھائیس برس پہلے کی بات ہے میرے حقیقی بڑے بھائی لاہور کے وطنِ اسلامیہ ہائی سکول کی آٹھویں جماعت میں پڑھتے تھے جو کہ انجمنِ حمایتِ اسلام کی نگرانی میں جاری تھا۔ گو کہ ان دنوں میں بہت چھوٹا تھا لیکن اس دقت وہ حالات تحریر کرتے ہوئے بعینہہ میرے شعور کی سطح پر درقصاں ہیں۔

بعض معاشی کمزوریوں اور خانگی حالات کی وجہ سے والد صاحب نے بھائی جان محترم کو نوٹس دے دیا کہ میاں پڑھائی وغیرہ چھوڑو اور کچھ کام کر کے چار پیسے کمائو۔ میں تمہاری تعلیم کے اخراجات برداشت کرنے سے قاصر ہوں۔ بھائی جان چودہ پندرہ برس کے لڑکے ہونے کے باوجود نہایت سنجیدہ باوقار اور حساس واقع ہوئے تھے۔ انہوں نے والد صاحب کو صاف صاف کہہ دیا کہ میں سلسلہ تعلیم ہرگز منقطع نہیں کر سکتا اور یہ کہ آپ میری تعلیم اور میرے ذاتی اخراجات کی طرف سے بے فکر ہو جائیں۔ میں خود محنت کر کے اپنے اخراجات پورے کر لوں گا۔ چنانچہ انہوں نے کافی تک دو کے بعد چند کتابیں اکٹھی کر کے ایک لائبریری کی

بنیاد ڈالی۔ کتابوں کے کرایے سے آنے والی آمدنی سے نہ صرف اپنی تعلیم کے اخراجات پورے کرنے لگے بلکہ والد صاحب کا ہاتھ بٹانا بھی شروع کر دیا۔ حتیٰ کہ یہ سلسلہ دو سال تک جاری رہا۔ بھائی صاحب نے ٹیچرک فرسٹ ڈوٹیرن میں پاس کر لی۔ بھائی صاحب اپنی تعلیم کو جاری رکھنا چاہتے تھے لیکن والد صاحب کے اصرار کی وجہ سے مزید تعلیم جاری نہ رکھ سکے۔ ماشاء اللہ صحت مند اور قد آور ہیں۔ اس لیے رائل پاکستان ایئر فورس میں (جو آج کل پاکستان ایئر فورس ہے PAF) میں بطور افسرین بھرتی کر لیے گئے۔ مزید ان پر یہ تم ڈھایا گیا کہ ملازمت کے ساتھ ہی ایک عدد دلہن کے شوہر بھی بنا دیے گئے۔ ملازمت اور شادی بھی ان کے مضبوط ارادوں اور منصوبوں کو تزلزل نہ کر سکی اور ان کے آگے بڑھنے کے ارادوں اور مزید تعلیم حاصل کرنے کی امنگ کو نہ مٹا سکی، نہ دبا سکی۔ انہیں حالات نے جس قدر دبا یا۔ یہ اسی قدر زیادہ ابھرتے گئے۔ چنانچہ دوران ملازمت بھی سلسلہ تعلیم اپنے طور پر جاری رکھا۔ اور ایک طرف بچوں کی تعداد بڑھتی گئی تو دوسری طرف انہی ڈگریوں کی تعداد بڑھتی رہی۔ آپ نے ایئر فورس کی ملازمت چھوڑ کر کراچی کے ایک کالج میں بطور پروفیسر کام کرنا شروع کر دیا لیکن وہاں بھی سلسلہ تعلیم جاری رکھا۔ اور بچے بعد دیگرے ایم اے کی کئی ڈگریاں حاصل کیں پھر بھی تشنگی، تعلیم پوری نہ ہوئی تو لارڈ کا امتحان دے ڈالا اور کراچی یونیورسٹی میں نمایاں پوزیشن میں کامیاب ہوئے۔ پھر آپ نے مختلف زبانوں اور مختلف مذاہب کے علوم پر دسترس حاصل کی۔ حتیٰ کہ وہ آج کل پاکستان کے ایک اہم محکمہ میں اہم عہدہ پر فائز ہیں۔ اور خوبی، تقدیر دیکھیے۔ بہت سے ایسے لوگ جو ایئر فورس میں ان کے افسر ہوا کرتے تھے اب وہ

ان کی ماتحتی میں کام کر چکے ہیں۔ اور کر رہے ہیں۔ یہ ہے ایک چودہ برس کے ایک نوجوان کی قوتِ ارادی کی کہانی کہ جسے والدین ٹڈل بھی نہیں پڑھ سکتے تھے۔ اس نے کس طرف اپنے ارادوں کی قوت کے بل بوتے پر اپنی تمام خواہشات کی تکمیل کی۔ قوتِ ارادی کی یہ مثال بہت ہی ادنیٰ دیکھے کی ہے لیکن اس کے باوجود اس کا ایک ایک لمحہ دل پر نقش ہے۔ اگر ہم اپنے ارد گرد جائزہ لیں تو اس قسم کی بے شمار مثالیں نظر آئیں گی۔ آئیے آپ اور ہم سب مل کر عہد کریں کہ اس خدا داد قوت کا صحیح اور بھرپور استعمال کریں گے۔ اپنی زندگیوں کو روشن راہوں پر چلا دیں گے۔ انہیں نئی مسرتوں، نئی امنگوں اور ولولوں سے منور کر دیں گے۔ ہم آگے بڑھتے رہیں گے۔ اس حد تک آگے کہ دنیا ہمارے سامنے نرنگی ہو جائے۔

مطالعہ کرنے امتحان دینے اور یادداشت بڑھانے کیلئے ایک بے حد کارآمد نفسیاتی کتاب

امتحان میں کامیابی حاصل کیجیے

قیمت ۱۵ روپے ڈاک خرچہ ۱۰ روپے

ملک بھر کی نفسیاتی پوسٹ بکس نمبر ۹۲۲۲۔ کراچی نمبر ۱

قوت یقین اور سہانہ نرم

قوت یقین اور قوت ارادی میں گہرا تعلق ہے۔ دونوں طاقتیں ایک دوسرے کے لیے لازم و ملزوم ہیں جب ہم کوئی بھی کام شروع کرتے ہیں تو اول ارادہ قائم کرتے ہیں پھر اپنے ارادے کے مطابق ایک منصوبہ تیار کرتے ہیں پھر اس منصوبے پر اس یقین کے ساتھ عمل شروع کرتے ہیں کہ ہمارا کام ضرور پایہ تکمیل تک پہنچے گا۔ اگر ہم اپنے کام کے پایہ تکمیل تک پہنچنے کا یقین نہ ہو تو ہرگز ہرگز ہم کوئی کام شروع ہی نہیں کرتے یعنی کام کے آغاز سے انجام تک ہمیں اپنی کارکردگی کا یقین ہوتا ہے کہ ایسا ضرور ہوگا۔“

یقین محکم ہمارے ارادوں کی جان ہوتا ہے اور انہیں استحکام بخشتا ہے۔ ارادہ کے ساتھ ساتھ مکمل یقین، قطعی یقین، کام پورا ہو جانے کا یقین، حقیقت ہمیں کامیابی سے سہننا کرتا ہے۔ گزشتہ باب میں میں نے اپنے حقیقی بھائی کے مضبوط ارادوں اور قوت ارادی کا مثال کے طور پر ذکر کیا ہے۔ اسی مثال میں ہمیں قوت یقین بھی واضح طور پر کام کرتی ہوئی نظر آتی ہے۔ اگر بھائی صاحب موصوف کو اپنے ارادوں کی کامیابی کا یقین نہ ہوتا تو ٹڈل سے زیادہ تعلیم حاصل نہیں کر پاتے انہیں یقین تھا کہ وہ ضرور تعلیم حاصل کریں گے چنانچہ انہوں نے قوت یقین کو بڑے کار لاتے ہوئے ٹڈل سے ایم۔ اے تک بلکہ ڈبل ڈبل ایم۔ اے اور لاہور وغیرہ کی ڈگریاں حاصل

کیں۔ کیونکہ انہیں یقین تھا کہ وہ ضرور علم حاصل کر کے رہیں گے۔ ایک اعلیٰ درجے کے طالب علم نہیں گئے۔ چنانچہ وہ ایسا کرنے میں کامیاب ہو گئے۔

بعض اوقات یقین کی بدولت بہت سے عجیب و غریب حالات و واقعات منظر عام پر آتے رہتے ہیں جن کا عقلی دلائل کی روشنی میں تجزیہ کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔

مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ ۱۹۵۹ء میں لاہور کے سب سے بڑے قبرستان میانی صاحب میں ایک اللڈو کوک "سائیں جگنو" کا ڈیرہ تھا۔ دبلے پتلے اور بڑیوں کے ڈھانچے سائیں جگنو کے ارد گرد ہر وقت اس کے عقیدت مندوں کا ایک جگھٹ لگا رہتا تھا۔ سائیں صاحب مرحوم کو میں نے کبھی بھی بولتے ہوئے نہ سنا تھا۔

لوگوں میں یہ بات شہر ہو چکی کہ سائیں جی اگر اپنی زبان سے کسی کو کچھ بھی کہہ دیں تو اس شخص کے تمام بگڑے کام سنور جاتے ہیں۔ اور اس کی دلی مرادیں پوری ہو جاتی ہیں۔ اور اگر سائیں صاحب اپنے "پنچ" میں سے کسی کو راکھ اٹھا کر دے دیں تو اس راکھ کو استعمال کرنے والا ہر بیماری سے نجات پالیتا ہے۔ یاد رہے کہ پیچ اُس آگ کے الاؤ کو کہتے ہیں جسے ملنگ لوگ اپنے سامنے ہر وقت لکڑیوں کی آگ سے جلائے رکھتے ہیں۔

ایک دن جب کہ اتفاقاً میں بھی وہاں موجود تھا۔ سائیں جگنو نے ایک چٹکی راکھ کی اٹھا کر اپنے سامنے بیٹھی ہوئی ایک خاتون کو دے دی۔ خاتون راکھ کی چٹکی حاصل کر کے شاداں و فرہاں وہاں سے رخصت ہو گئی۔ ہفتہ عشرہ گزرنے کے بعد ایک روز سہراہ خاتون مذکورہ سے میرا سامنا ہو گیا۔ میں نے جسارت کر کے خاتون کو روک لیا۔ اور سائیں جگنو کے حوالے سے بات کی۔ اور اس سے دریافت

لیا کہ آپ کو سائیں صاحب نے راکھ کی چٹکی دی تھی۔ وہ آپ نے کیا کی؟ خاتون نے مفصل حالات کچھ اس طرح بیان کیے۔ بھائی! ہم قوم کے آرائیں ہیں۔ میرے شوہر کی بنہری کی دکان تھی۔ ہٹا گنا تھا پھر نہ جانے اسے کیا ہوا کہ وہ چارپائی پڑ گیا۔ اور عرصہ دو سال ہونے کو ہیں۔ اچھے سے اچھے ڈاکٹر، حکیم، سنیاسی زمانے، تو یز دھاگے بھی کر دیکھے لیکن اس نے چارپائی نہ چھوڑی۔ میری ہمسائی ایٹیں جگنو کی مُرید ہے۔ اس کے گھر میں جب بھی کوئی بیمار ہوتا ہے تو وہ اسے ایٹیں جگنو کے چم کی راکھ چٹا دیتی ہیں۔ اور مزین صحت یاب ہو جاتا ہے۔ میرا یہ ب دیکھا بھالا ہوا تھا اور میرا دل گواہی دیتا تھا کہ اگر سائیں جگنو مجھے اپنی راکھ دے دے تو میرا خداوند اس کے استعمال سے ٹھیک ہو جائے گا اور ی خیال میرے شوہر کا بھی تھا۔ چنانچہ میں اپنا مقصد حاصل کرنے کے لیے ہر روز ایٹیں جی کے دربار میں حاضر ہوتی لیکن نہ تو وہ مجھ پر توجہ کرتے اور نہ ہی راکھ دے۔ اسی طرح ڈھائی مہینے گزر گئے لیکن میں مایوس نہ ہوئی۔

بھائی صاحب بالآخر خدا کو ہم لوگوں پر رحم آگیا اور اس دن جس دن آپ دہاں موجود تھے۔ سائیں صاحب نے مجھے اپنے چم سے ایک چٹکی راکھ دے دی۔ میں اس دن بہت خوش تھی بھائی صاحب اور جب میرے شوہر کو علم آکہ میں راکھ لے آئی ہوں تو یقین کریں کہ وہ اس خوشی میں ایک دم چارپائی سے اُڑ کر ناپ چنے لگا۔ وہ بیمار لگتا ہی نہیں تھا۔ چنانچہ اللہ کا نام لے کر اس نے وہ لہ داتا دربار سے کٹے ہوئے پانی کے ساتھ کھالی۔ اس ایک چٹکی راکھ سے رنے ایسا فضل کیا ہے کہ دو سال بعد آج میرا شوہر خود چل کر منڈی گیا ہے۔

اور سبزی وغیرہ لاکر دکان کھولے گا۔

قارئین کرام! اگر اس واقعے کا تجزیہ عقلی دلائل سے کیا جائے تو ایک پینگی راکھ پیٹ کو ضرب کرنے کے سوا اور کیا کر سکتی ہے لیکن اگر اسے باریک بینی اور سپیشٹ کی نظر سے پرکھئے تو اس تمام واقعے میں قوت یقین ہے جسے قوت ایمان بھی کہہ سکتے ہیں، کام کرتی ہوئی نظر آتی ہے۔

سائین جگنو کی راکھ سے شفا ہونے کے متعلق دونوں میاں بیوی کافی عرصے سے سنتے ہوئے آپس سے تھے۔ دونوں لاشعوری طور پر گہرے متاثر ہو چکے تھے۔ پھر ان کے اس یقین نے کہ اب واحد حل راکھ ہی ہے۔ ان کے اعصاب و ذہن کو متاثر کیا۔ اس طرح وہ نادانستہ طور پر اپنے یقین کی بدولت راکھ سے ہینا ٹائمر بنو چکے تھے۔ لوہا گرم تھا چوٹ پڑنے کی دیر تھی اور جیسے ہی خاتون کے شوہر نے راکھ استعمال کی وہ چلنے پھرنے کے قابل ہو گیا۔ یعنی اس کے اس یقین نے کہ میں راکھ کے استعمال سے ہی صحت یاب ہو سکتا ہوں۔ "صحت یاب کر دیا۔ اس کو لاشعوری کوشش نے جو اندر ہی اندر جاری تھی۔ جب اپنا مقصد حاصل کر لیا تو د شخص نارسل ہو کر تندرست ہو گیا۔

آپ میں سے تقریباً ہر شخص نے کچھ سال پیشتر اجارات میں ایک "ڈبیر" کا کس پڑھایا سنا ہوگا۔ لوگ ڈبیر کے پاس جوق در جوق جلتے اپنے لوہے دگنے کرواتے اور اس یقین کے ساتھ پیر صاحب کے پاس حاضری دیتے کہ اس کی مرادیں اور خواہشات صرف ڈبیر ہی پوری کر سکتا ہے۔ چنانچہ بہت سے لوگوں کی خواہشیں پوری بھی ہوئیں اور ان کی مرادیں بھی برآئیں۔ القصد

کہ ایک دن جب ڈبہ پیر کا پول کھلا تو دنیا کو معلوم ہوا کہ ڈبہ پیر صرف ڈبہ ہی تھا۔
بیر نہ تھا۔ جب دنیا پر روزِ روشن کی طرح عیاں ہو چکا ہے کہ وہ فراڈ تھا لیکن
آپ اس کے متعلق کیا کہیں گے کہ ڈبہ پیر کی بدولت بہت سے لوگوں کی مرادیں اور
غراہشات بھی پوری ہوئی تھیں اور ان کے بگڑے ہوئے کام بھی سنبھل گئے۔

چونکہ ہماری بحث اس وقت یقین کے موضوع پر ہے۔ اس لیے یہ صاف
ماہر ہے کہ جو لوگ ڈبہ پیر کے پاس جانے کے بعد اپنے اپنے مقصد میں کامیاب ہوئے
ان میں ڈبہ پیر کی کرامات کا کوئی عمل دخل نہیں تھا۔ درحقیقت ان لوگوں نے اپنے
بہن و ایمان کی بدولت اپنے مقاصد حاصل کیے۔ چنانچہ یہ صاف بات ہے کہ ان کو
کچھ بھی ملا اپنے یقین سے ملا۔ جی پیر کی دعاؤں یا کرامات کا اس میں کوئی دخل نہ تھا۔

اقبالیات کے ماہرین کے خیال میں علامہ اقبال کی عظمت کا راز ان کی قوت
بہن و ایمان تھی۔ اس لیے علامہ صاحب نے اپنی شاعری میں یقین و ایمان اور خود
نہی پر بہت زور دیا ہے۔

یاد رکھیے؛ اگر آپ کامیاب زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو آپ کو یقین سہا
من مضبوطی سے تھامنا ہوگا۔ اپنے ارادوں پر یقین۔ اپنے خیالوں پر یقین، اپنے حُسن
بہن، اپنے ایمان پر یقین، اپنے وجدان پر یقین، اپنی عبادت پر یقین، اپنی انتہا
بہن، غرضیکہ اپنے اٹھنے بیٹھنے پر یقین، اپنی ہر حرکت پر یقین، اپنے قرآن پر یقین۔
تورات، زبور، انجیل، اپنی گرنجھ اور گیتا پر یقین۔ اپنے عرفان و وجدان پر یقین،
سارہ ہر کتاب پر یقین، اپنی ہر زیر، زبر اور ہر لفظ پر یقین قائم کر لیجئے پھر دیکھیے
کی تمام آرزوئیں، تمام امنگیں اور تمام خواہشات خود بخود تسخیر ہو کر آپ کے

قدموں میں پڑی ہوں گی۔ لیکن یہ وہ منزل ہوگی جب آپ خواہشات کی وادیوں سے بہت اونچا پرواز کر رہے ہوں گے۔ اس وقت خواہشات کی خواہش ہوگی کہ کاش آپ کی کوئی خواہش ہو۔

یقین رکھیے کہ دنیا کی بڑی سے بڑی خواہش اور دنیا کی بڑی سے بڑی قوت بھی آپ کے سامنے سر اٹھانے کی جرات نہ کر سکے گی۔

اگر آج دنیا میں بسنے والا ہر انسان اپنے اپنے مذہب، اپنے اپنے عقیدے اور اپنے رہنماؤں کے بتائے ہوئے اصولوں پر عمل کرتے ہوئے یقین کی دُور مضبوطی سے تھام لے تو یقین جانئے کہ جنت میں جانے کی کوئی شخص بھی خواہش نہ کرے، کیونکہ اس وقت یہ دنیا بذات خود جنت سے کم معلوم نہ ہوگی۔

آج سے تقریباً ۳۵ برس قبل ہم اور ہمارے بزرگ سفید نام آقاؤں کی غلامی میں اپنی زندگیاں بے کسی اور کسمپرسی کی حالت میں بسر کر رہے تھے۔ تاریخ کی ان راتوں میں قائد اعظم کی غیر معمولی شخصیت نور بن کر اس ظلمت کدہ میں چمکی۔ آپ یقین محکم کی قوتوں کے ساتھ اٹھے اور اس یقین کے ساتھ کہ پاکستان ضرور بنے گا۔ پاکستان کا نعرہ جہاد بلند کیا۔ آج پاکستان کا وجود آزاد اسلامی جمہوریہ کا وجود قائد اعظم کے یقین و ایمان کی زندہ مثال تھی۔ محترم شریف فاروق اپنی ”نعرہ انقلاب“ میں تحریر فرماتے ہیں۔

”تخریبِ پاکستان کے دوران ان کی (قائد اعظم) زندگی کی یہ تمام مدد مسلسل پیکار میں گزر گئی تھی کہ پوری قوم ان کے ایمان و یقین اور ارادوں کا بدولت ان کی مٹھی میں آگئی اور پاکستان دنیا کے نقشہ پر حقیقتِ ثانیہ کی طرح

ابھرا۔ لیکن اس کے جلو میں خون آشام مسائل کا بے پناہ بھوم تھا۔ ایک ایک مسئلہ اپنے ساتھ خونیں ہنگاموں اور طوفانوں کی دنیا لیے ہوئے تھا۔ اس یورش میں صرف ایک لاغر جسم، جوان دل اور پہاڑوں کی طرح اٹل غم تھا جو سب پر حاوی تھا اور جسے ان سب سے نمٹنا تھا۔ وہ اپنی قوم کو دفاعی ہدایات ہی نہیں دے رہا تھا بلکہ ملک کے مستقبل کے نقشے میں مستقل رنگ بھی بھر رہا تھا۔ ابھی وہ اس جدوجہد میں مصروف تھا۔ کہ موت مسکے بے رحم ہاتھوں نے اسے ہم سے چھین لیا۔“

قائد اعظم کی تمام زندگی مسلسل تگ و دو اور جدوجہد میں گزر گئی۔ وہ تمام عمر اپنے اٹل ارادوں اور مضبوط یقین کے موثر ہتھیاروں سے مسلح ہو کر حالات کا مقابلہ کامیابی سے کرتے رہے۔ جیہ تک کوئی قوم یا قبیلہ یقین و ایمان کی قوت سے مسلح ہے وہ اس وقت تک سر ضرور اور کامیاب رہے گا۔ اس قوم میں مشکل وقت پر قائد اعظم پیدا ہوتے رہیں گے۔

لیکن جب کسی قوم کے قوی ارادوں، قوت ایمان اور یقین میں کمزوری پیدا ہو جائے تو پھر وہ پوری کی پوری قوم قدر نڈت میں جا گرتی ہے۔ بد قسمتی سے ہماری قوم بھی ایک مرتبہ ایسے ہی حالات سے دوچار رہ چکی ہے۔ اس وقت ہم نے اپنی ہمت اور ارادوں کو ہست کر لیا تھا۔ قائد اعظم کے فرمودات بھول چکے تھے۔ قوت یقین و ایمان سے بہت دور ہو چکے تھے۔

آج کے اس مادی ترقی کے دور میں کروڑوں انسان اب بھی ایسے موجود ہیں جو اپنے ہی ہاتھوں سے تراشے ہوئے مٹی پیل، چاندی اور سونے کے بتوں کو مسجود سمجھ کر ان سے ہی اپنی تمام حاجات و خواہشات پوری کراتے ہیں۔ کیا عقل سلیم

اس بات کو مانے گی کہ جو بت اپنے منہ پر بیٹھی ہوئی مکھی بھی نہیں اڑا سکتا وہ...
انسانوں کی فریادیں، مڑادیں اور حاجات کس طرح پوری کر سکتے ہیں؟ کیا یہ ان
لوگوں کی قوتِ یقین کا ادنیٰ سا کارنامہ نہیں۔ یقین محکم جو ان کے تمام کام سنوار
دیتا ہے۔ ان کی حاجات و مرادیں پوری کر دیتا ہے۔

لہذا ایک اعلیٰ درجے کا انسان اور ماہر علمِ القنویم بننے کے لیے ضروری ہے
کہ وہ یقین کی قوت کو مضبوطی سے پکڑے رکھے اور اس پر قائم رہے۔ مضبوط یقین
پختہ ایمان کا آئینہ دار ہے۔ اور پختہ ایمان کے لوگ کبھی بھی خسارے میں نہیں رہتے۔
خواہ ان کا ایمان کسی بھی چیز پر قائم ہو۔



- ★ ایک افسانوی کردار جو زندہ ہو گیا تھا۔
- ★ ایک سیرت انجیز توبہ جو اپنی ہیبت بدل سکتا تھا۔
- ★ ایک مجبور سادھی جس کے پاس پچاس ملین ڈالر کا نقشہ تھا۔
- ★ وہ شخص جس نے سیاحتِ اہلی کا راز پایا تھا۔
- ★ ایک بڑا سردار بوندہ جس کے پاس ماورائی طاقتیں تھیں۔
- ★ ایک تلمیح جس کے اندر ایک جن بند تھا۔
- ★ وہ اشتہاری مجرم جس نے زندگی میں کوئی نیک کام نہیں کیا تھا۔

قیمت :- ۲۰۰ روپے

- ☆ جبرائیل
- ☆ جادو
- ☆ آدولج
- ☆ شیطان ازم
- ☆ ذہانت
- ☆ فطانت
- ☆ اسرار
- ☆ طنز و مزاح

کالی کہانیاں

عجیب کہانیاں | فظیہ کہانیاں | زہریلی کہانیاں

خوف سپنس اور تھرس کے ۲۶ نثر پلے

مکتبہ نفسیات

پوسٹ بکس نمبر ۹۴۳، کراچی

قوتِ توجہ یا تصور اور بینا لست



قوتِ ارادی اور قوتِ یقین کے ساتھ ساتھ قوتِ فکر و خیال کا قوی ہونا بھی نہایت ضروری ہے۔ ایک مضبوط قوتِ فکر کا شخص کوئی کام کرنے سے پیشتر اس کام کے آغاز و انجام اور نشیب و فراز سے بخوبی آگاہ ہوگا۔ وہ اس کام کے راستے میں آنے والی تمام مشکلات اور سہولیات سے بخوبی آگاہ ہوگا۔ وہ اپنی قوتِ فکر و توجہ سے کام لیتے ہوئے اس کام کے تمام اچھے اور بُرے پہلوؤں سے واقفیت حاصل کر لے گا۔ اس کی یہ قوت ہر ہر قدم اور ہر ہر لمحہ میں اس کی مدد اور بہری کرے گی جتنی کہ وہ اپنے مقصد کی تکمیل میں کامیاب کامران ہو جائے گا۔

ہم اپنی قوتِ فکر و توجہ کی مدد سے اپنے لاشعور میں دیباہی یا دلوں کو خواہ وہ ہماری عمر کے کسی بھی حصے سے وابستہ ہی کیوں نہ ہوں۔ اپنے شعور کے پردہ پر دیکھ سکتے ہیں۔ ہم اپنی قوت کے بل بوتے پر بڑے بڑے کائناتوں سے انجام دے ڈالتے ہیں۔ مثلاً ہم کوئی ناول یا کتاب لکھ رہے ہیں۔ اس وقت ہم ہر لفظ نیا اور پہلے سے مختلف لکھتے ہیں۔ ہمارا ہر جملہ پہلے جملے سے مختلف ہوتا ہے اور عیسٰیہ نوعیت رکھتا ہے۔ دراصل اختراع کی یہ قوت ہمیں قوتِ فکر و توجہ تصور و خیال ہی سے ملتی ہے۔

بعض اوقات ہم اخباروں، رسالوں یا کتابوں میں کسی ایسے ملک کے بارے میں پڑھتے ہیں جسے بذاتِ خود ہم نے نہیں دیکھا۔ لیکن جیسے ہی ہم پڑھی ہوئی باتوں کی طرف توجہ کرتے ہیں۔ تو اس وقت وہ پڑھے ہوئے الفاظ تھما دیرین کر ہمارے ذہن میں گردش کرنے لگتے ہیں۔ اس طرح ہم اپنی قوتِ تصور سے اس ملک کی سیر کر لیتے ہیں۔ اور لکھی پڑھی ہوئی باتوں کو تصور کی آنکھ سے دیکھ لیتے ہیں۔ ہم اس ملک کے بازاروں میں بھی گھوم آتے ہیں۔ جہازوں کی بھی سیر کر لیتے ہیں اور دنیا کے عجائبات بھی دیکھ لیتے ہیں۔ بعض اوقات تو ہم اپنے خیالوں میں اس قدر منہمک ہوتے ہیں اور ہمارا تصور اس قدر گہرا ہوتا ہے کہ ہمیں اپنے ارد گرد کے ماحول کا بھی حواس نہیں رہتا۔ تا وقتیکہ ہم کسی اچانک آواز یا شور سے چونک نہ پڑیں۔ ہوائی قلعے بنانا ایک ضربِ مثل ہے۔ یعنی ایسی خواہشات و آرزوئیں جنہیں ہم اپنی حقیقی زندگی میں شرمندہ تعبیر ہوتے ہوئے نہیں دیکھ سکتے۔ انہیں تصوراتی دنیا میں پورا کر لیتے ہیں جس شخص کی قوتِ خیال، فکر، تصور، توجہ، ایمینیشن یا قوتِ میٹھی ایشن جس قدر زیادہ مضبوط ہوگی۔ اس کے خیالات اسی قدر زیادہ واضح اور وسیع ہوں گے۔

قوتِ خیال و فکر کے لوگ اس لحاظ سے بھی بہتر ہیں کہ وہ اپنی ناکام آرزوں کو اپنے تصورات میں پورا کر لینے کی اہلیت رکھتے ہیں بر نسبت ان لوگوں کے جن میں اس قوت کی کمی ہوتی ہے۔

ہیناٹرم میں قوتِ فکر و تصور کو کافی عمل دخل ہے۔ کیونکہ اکثر اوقات آپ کو اپنے تصور و فکر سے محول کو اس چیز کا یقین دلانا ہوتا ہے جس کا درحقیقت کوئی وجود

نہیں ہوتا۔ اگر آپ خود وقتِ خیال کی کمی کا شکار ہوں گے تو دوسرے شخص کو کس طرح اشیا کا تصور کروائیں گے۔ اس لیے ضرورت اس امر کی ہے کہ آپ اپنی آنکھوں اور ذہن کو چونکا رکھیے اور اپنے مشاہدات میں توجہ پیدا کیجئے۔ مختلف لوگوں کو، مختلف اشیا کو مختلف مناظر کو بغور اور توجہ سے دیکھئے۔ پھر ان چیزوں کا تصور ان کی غیر موجودگی میں اپنے شعور کی مدد سے قائم کر کے ذہن کے پردے پر دیکھیئے۔

ہمارے افکار و خیالات کا ہماری زندگی سے انتہائی گہرا رابطہ قائم ہے۔ ایک ایسا تعلق ایسا سلسلہ جو ہر وقت اور ہر لمحہ قائم رہتا ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم ہر ممکن طریقے سے اپنے تصورات و تخیلات پر اپنا تسلط قائم رکھیں کیونکہ اسی طاقت کے بل بوتے پر ہم نے اپنی ذہنی، جسمانی اور روحانی تربیت کرنی ہے۔ اگر ہمیں علم ہو کہ ہم اپنے خیالات کو کنٹرول نہیں کر پا رہے ہیں جس خیال کی مرضی ہوئی ہمارے ذہن میں شتر بے مہار کی طرح دندناتا ہوا چلا آ رہا ہے۔ خیالات کا ہجوم اٹھا ہوتا جا رہا ہے اور ہمارا ذہن انتشار کا شکار ہو گیا ہے تو اس وقت ہمیں ارتکاز توجہ کی مشقیں کرنی چاہیئے۔ ان مشقوں کے ذریعے ہم انتشارِ خیالات پر مکمل قابو پاسکتے ہیں۔ ڈاکٹر ایم اے مچنس لکھتے ہیں۔

”اس کا ایک طریقہ یہ ہے (یعنی انتشارِ خیالات کو قابو کرنے کا) کہ ایک تو خیالات کو ایک مرکز پر لانے کی عادت ڈالیں۔ اور پھر اس عادت سے روزانہ اس وقت کام لیں جب ہم سمجھیں کہ ان خیالات کو اپنے کنٹرول میں رکھنے کی ضرورت ہے۔ ہم میں سے اکثر لوگ انتشارِ خیالات کا شکار رہتے ہیں جس کی وجہ سے کوئی کام توجہ اور بھرپور کھینچی سے نہیں کیا جاسکتا اور نتائجِ حیرت انگیز نہیں نکلتے۔ میں شروع شروع میں انتشارِ خیالات کو مرکز کرنے کے لیے (اجتماعِ خیالات کے لیے)

ایک مشق کیا کرتا تھا جو کہ کافی مفید ہے۔ آپ کے استفادہ کے لیے درج

کرتا ہوں۔

۱۔ نسبتاً خاموشی اور پرسکون کمرے میں چلے جایئے۔

۲۔ کمرہ ہوادار ہوادار میں نہایت کم روشنی ہو۔

۳۔ بستر پر دراز ہو جائیئے یا کسی آرام دہ کرسی پر نیم دراز ہو جائیئے۔

۴۔ اپنے تمام جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

۵۔ ناک کے راستے گہری گہری سانس لیجئے۔ ۱۵ یا ۲۰ سیکنڈ تک انہیں

اپنے سینے میں رکھے پھر منہ کے راستے زور سے خارج کر دیجئے۔

۶۔ کسی دیکھے ہوئے تو بھوت منظر کا تصور قائم کئے اور کوشش کیجئے کہ وہ منظر

زیادہ سے زیادہ دیر آپ کے شعور کی سکین پر قائم ہے۔

شروع شروع میں دو یا تین منٹ تک مشکل آپ اس منظر کو رکھ سکیں گے۔

۷۔ زانہ آدھ گھنٹہ تک مشق کرنے کے بعد آپ محسوس کریں گے۔ جیسے جیسے تصور قائم

رہنے کے وقت میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اسی طرح انتشارِ خیالات میں کمی واقع ہو رہی ہے۔

حتیٰ کہ ایک دن ایسا آجائے گا کہ آپ جب تک چاہیں گے۔ وہ منظر آپ کے شعور

کے پردہ پر قائم رہے گا جب ایسا ہو جائے تو آپ کو خود محسوس ہوگا کہ کوئی خیال جب

تک آپ کا ذہن اسے اجازت دے گا آپ کے ذہن میں داخل نہ ہو سکے گا۔ یعنی کہ

خیالات آپ کی مرضی کے پابند ہو جائیں گے اور آپ کی قوتِ توجہ و فکر بھی عام لوگوں

سے بدرجہا بلند و برتر ہو چکی ہوگی۔ یہ مشق ارتکازِ توجہ اور آٹو سبجیشن کے لیے آپ کی

بہت بڑی مددگار ہوگی۔

ڈاکٹر ایم اے سمپنس ارتکانہ افکار کی اہمیت اس طرح بیان کرتے ہیں۔

”ارتکانہ افکار (توجہ) سے ہماری مراد اس تاثر سے ہے جیسے کہ سورج کے شعاعیں ایک معدّب عدسے کے ذریعے کسی نقطہ پر پڑتی ہیں۔ اگر سورج کی شعاعوں کو یونہی ہاتھ یا کسی کاغذ کے ٹکڑے پر پڑنے دیا جائے تو صرف گرمی محسوس ہوگی۔ لیکن اگر انہی کرنوں کو معدّب عدسے کے ذریعے کسی ہاتھ پر ڈالا جائے تو اتنی تیز حرارت پیدا ہوگی کہ آبلہ پڑ جائے گا۔ اس طرح ہم اگر اپنی قوت ارادی سے آتشی شیشے کا کام لے کر خیالات کو مرکوز کر لیں تو بہت سی باتیں جو پہلے نامکن نظر آتی تھیں باسانی سرانجام پاجائیں گی۔ خیالات کو مرکوز کرنے کا عمل ہر قسم کے امور میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً اس کام کو جو ہم کر رہے ہیں۔ اس صفت پر جو پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ اس مخصوص قوت پر جسے ہم حاصل کرنے کا تہیہ کر چکے ہوں یا کسی بری عادت پر جسے ہم چھوڑنا چاہتے ہوں۔“

مٹرائیسن قوت ارتکانہ توجہ و تصور کے بارے میں اس طرح بیان فرماتے ہیں۔

”شہتہاہیت درحقیقت ان لوگوں کی صفت نہیں جو تخت پر بیٹھتے ہیں۔ بلکہ یہ ان لوگوں کا وصف ہے جو اپنے خیالات پر حکومت کرتے ہیں۔“

ایک مشہور مفکر جان لاک فرماتے ہیں۔

”اگر کوئی شخص مجھے انتشار خیالات اور بھٹکی ہوئی راہوں کا حل بتا دے تو

میں بہت خوشی اور راحت محسوس کروں گا۔ جو شخص بھی ایسا کرے گا وہ بنی نوع انسان کی خدمت کرے گا۔“

صننا یہ بھی عرض کرتا چلوں کہ میری ناقص رائے میں فن تنظیم یا ہینڈلڈ م قوت

توجہ کی ہی ایک ترقی یافتہ شکل ہے اور قوت فکر و توجہ کا تعلق نا صرف ہینڈلڈ م سے

ہے بلکہ اس کا بڑا گہرا تعلق ماورائے حواس سے بھی ہے۔ مثلاً ٹیلی ویجی، مستقبل بینی، تحاٹ ریڈنگ، یوگا وغیرہ۔ ہمارے افکار کا تعلق ہماری زندگی کے ہر شعبے سے ہے۔ ہماری دنیا سے، دین سے، ہمارے افعال و کردار سے، ہماری خوشی و غم سے، صحت و بیماری سے، غرضیکہ ہمارے خیالات سانس کی طرح ہر قدم پر ہمارے ساتھ ہوتے ہیں۔ ہمارے ملک و در دنیا کے بیشتر غریب ممالک کے لوگ تعلیم کی کمی کی وجہ سے مختلف قسم کے توہمات کا شکار رہتے ہیں۔ ضعیف الاعتقاد کی وجہ سے بہت سے لوگوں نے فرضی بیماریاں پال رکھی ہیں۔ وہ بیماریاں ذہنوں اور جسموں دونوں جگہ موجود ہوتی ہیں جن کا واقعیت کوئی وجود نہیں ہوتا۔ حتیٰ کہ وہ لوگ اپنی فرضی، دہی اور خیالی بیماریوں سے ہی موت کی دہلیز تک جا پہنچتے ہیں۔

HEALTH AND HAPPYNESS

منزائین جی وائٹ اپنی کتاب

میں تحریر فرماتی ہیں۔

”اکثر اوقات صرف ہمارے تصورات کی وجہ ہی سے بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جو کہ بڑھتی رہتی ہیں۔“

اندازہ کیجئے کہ ہمارے خیالات ہماری روحانی و جسمانی زندگی پر کس قدر اقتدار رکھتے ہیں اور ہماری صحت و بیماری پر ان کا کس قدر زیادہ عمل دخل ہے۔ آگے ایک جگہ موصوفہ تحریر فرماتی ہیں۔

”بہت سے لوگ صرف اور صرف خیالی بیماری کی وجہ ہی سے مر جاتے ہیں۔ یہ تو صاف ظاہر ہے کہ جس بیماری کا وجود ہی نہ ہوگا۔ اس کا علاج کس طرح ممکن ہے۔ ایک ایسی بیماری جسے ہمارا ذہن پیدا کرتا ہے۔ اس کا علاج تو صرف

اسی صورت میں ممکن ہے کہ ہم ذہن میں یہ بات پہنچا دیں کہ تمہارے جسم میں کوئی بیماری ہی نہیں ہے۔ اور ایسا صرف ہیناٹرم سے ہی کیا جاسکتا ہے۔ یہ مسئلہ امر ہے کہ صاف ستھرے اور پاکیزہ و مضبوط افکار ہماری صحت اور زندگی اور باوقار شخصیت کا زیور ہیں۔ اور ہماری ذہنی روحانی اور جسمانی ترقی کے ضامن ہیں۔ لہذا آپ بھی مضبوط قوتِ فکر پیدا کرنے کے وہ کچھ کر کے دکھا سکتے ہیں جو عام آدمی کے تصور سے بھی باہر ہو۔



خواب سب دیکھتے ہیں۔

لیکن یہ بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ ہم خواب کیوں دیکھتے ہیں؟
سچے خواب کیا ہوتے ہیں؟ خوابوں کی تشریحات کیسے کی جاسکتی ہیں؟ ان کی تفسیریں کیا ہیں؟ خواب آدمی کی زندگی میں کیا اہمیت رکھتے ہیں؟ ان کی رہنمائی سے مستقبل کی تفسیر میں کیا مدد لی جاسکتی ہے؟ کیا وہ ہماری اٹھنوں کے عکاس ہوتے ہیں؟
یا وہ ہماری اٹھنوں کا مل بھی پیش کرتے ہیں؟

خوابوں کے بارے میں ماہرین کے کیا رائے ہے؟
خوابوں کے بارے میں مذہبِ عالم کیا کہتے ہیں؟ یہ اور ایسے
لا تعداد سوالوں کے مکمل خواب کے لئے — پڑھیے!

قیمت ۱۵ روپے
خوابوں کے سرسبز
ڈاکٹر خیر
۱۰ روپے

اے! ایسے صدیقی کے قلم سے

اڑو میں پہلی بار — ایک بھر پور اور منفرد کتاب

مکتبہٴ نفسیات پوسٹ بکس ۹۴۳ کراچی

سجیشن اور ہینا سٹ



جیسا کہ گذشتہ ابواب میں ذکر کیا جا چکا ہے کہ ایک مخصوص ذہنی کیفیت جو نیند کے مشابہ ہے اور جسے مختلف طریقوں سے پیدا کیا جائے اسے ہینا سٹ کہتے ہیں۔ اس کے پیدا کرنے میں ہدایت، ترغیب یا سجیشن اہم ترین عنصر تسلیم کیا جاتا ہے۔ اگر میں اپنے ذاتی تجربات کی بنا پر یہ کہوں کہ ۹۵ فی صد کردار ہینا سٹ پیدا کرنے کے سلسلے میں سجیشن ہی ادا کرتا ہے تو بے جا نہ ہوگا۔ ماہرین ہینا سٹزم بھی ہینا سٹ طاری کرنے کے سلسلے میں سجیشن کی اہمیت کو اولیت کا درجہ دیتے ہیں۔ قوتِ سجیشن، ہدایت یا ترغیب یہ وہ انسانی وصف ہے۔ زیادہ قوت ہے جس کے ذریعے ایک شخص اپنی بات اس طریقے سے کہے کہ مد مقابل کو تسلیم کرتے ہی بنے۔ یعنی یہ ایک طریقہ ہے اپنی بات منوانے اور تسلیم کروانے کا خواہ آپ کی بات زبانی کہی گئی ہو یا اشاریوں کنائیوں سے آپ جب تک اپنی بات دوسرے سے منوانے کے لیے ایک خاص لہجہ، خاص انداز اور مخصوص وزن مخصوص الفاظ، اپنی آواز میں اختیار نہیں کریں گے۔ آپ کی بات تسلیم نہیں کی جائے گی۔ مد مقابل کو متاثر کر دینا، قائل کر دینا یا اس کا آپ کی کہی ہوئی بات پر یقین کر لینا اور اسے درست تسلیم کرتے ہوئے اس پر عمل کر دینا۔ خواہ آپ کی کہی ہوئی بات حقیقت

سے کتنی ہی دور کیوں نہ ہو اسے سمجھیں کہتے ہیں، آپ کسی شخص کو کوئی فعل سرانجام دینے کے لیے کہیں۔ آپ اسے وہ کام اس طریقہ سے سمجھائیں کہ وہ اس پر عمل پیرا ہو جائے۔ آپ کا وہ طریقہ جو آپ نے بد مقابل سے کام لینے کے لیے اختیار کیا۔ ہیناٹرم کی زبان میں سمجھیں ہی کہلائے گا۔ ڈاکٹر جی ایم نازہ تحریر فرماتے ہیں۔

” لہذا سمجھیں وہ قوت ہے جس کے ذریعے آپ دوسروں کو وہ کام کرنے پر

مجبور کرتے ہیں جو آپ خود چاہتے ہیں۔ اگر آپ کی قوت ارادی قوی ہے۔ اگر آپ کو اپنے اوپر اعتماد و یقین ہے کہ آپ جو کچھ کہیں گے، اس پر عمل بھی ہو جائے گا تو یقین جانیئے آپ کی سمجھیں کا بہت کم لوگ مقابلہ کر سکیں گے اور دراصل یہی ہیناٹرم کا پہلا اصول ہے کہ معمول کی قوت مقابلہ

RESISTANCE POWER

کو کمزور کیا جائے۔ جب تک آپ کے معمول میں، آپ کے خلاف یعنی اس کے ذہن میں آپ کی سمجھیں کے خلاف قوت مقابلہ موجود ہے۔ آپ اسے ہرگز ہرگز ہیناٹرم بھی نہیں کر سکتے۔

ایک ماہر علم التئویہ بننے کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی قوت ہدایت اتنی

مؤثر اور جاندار ہو کہ آپ حقیقت کو حقیقت سے بعید اور غلط کو حقیقت ثابت کر سکیں۔ آپ دن کو رات اور رات کو دن کہیں تو تسلیم کیا جائے۔

کسی سمجھیں کو منوانے کے لیے آپ کی شخصیت و کردار بھی بھرپور کردار ادا

کرتے رہیں گے۔ اگر آپ کی شخصیت دل پذیر، باعرب اور پُر وقار ہے۔ لہجہ شائستہ اور اندازہ منہدبانہ ہے۔ آپ کی بات مقبول اور حقیقت سے قریب تر ہے۔ تو یقین رکھیے۔ آپ کی سمجھیں فوراً قبول کر لی جائے گی۔ مٹھریڈس فرماتے ہیں۔

قسم کے جملوں کی مسلسل تکرار کرتا ہوا آپ کے ساتھ ساتھ چلا جا رہا ہے۔ بالآخر اسی کی تھوڑی دیر کی تکرار مسلسل تکرار سے تنگ آ کر آپ نہ چاہتے ہوئے بھی مجبور ہو کر اس سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے اور اس کی تکرار سے پیدا ہونے والی ذہنی کوفت سے بچنے کے لیے اسے ایک روپیہ دے ہی دیں گے۔

اب اگر آپ اسی مٹولی سی مثال کا تجزیہ کریں تو حقیقت کچھ اس طرح سامنے آئے گی۔ آپ بھکاری کو کچھ بھی نہیں دینا چاہتے تھے پھر بھی آپ نے اسے ایک روپیہ دے ہی دیا؟ ایسا اس لیے ہوا کہ شعوری طور پر آپ سے کچھ نہیں دینا چاہتے تھے۔ لیکن اس کی مسلسل تکرار "ایک روپیہ دے دو بابا" بصورت سمیشن آپ لگے شعور تک پہنچ گئی اور لا شعور نے شعور کے نہ چاہتے ہوئے بھی آپ سے وہ فعل کروا دیا۔ جس کا اسے پیغام وصول ہوا تھا۔ آپ کا شعور بے بس ہو گیا اور لا شعوری خواہش پوری ہو گئی۔ یہ سمیشن کہ جیسا بھکاری نے چاہا۔ اس کی پادریل سمیشن کی وجہ سے ویسا ہی ہو گیا۔ حالانکہ کہ آپ اچھی طرح جانتے تھے کہ نہ تو اس بھکاری کے بچے بھوکے ہیں اور نہ ہی اسے ان بیویوں کا آٹا خریدنا ہے بلکہ یہ بھکاری یا تو جڑا کھیلے گا یا بکر س اور شراب پیے گا جیسا کہ اکثر ہوتا ہے سمیشن کی ماہیت اور دائرہ کار و اختیار کو سمجھنے کے لیے ایک مثال اس طرح بھی دی جاسکتی ہے کہ زید آپ کا بہت اچھا دوست ہے۔ نوجوان ہے اور اس کی صحت قابلِ رشک ہے۔ آپ اس سے ملتے ہیں اور اس طرح آپ کی اور اس کی مکالمہ بازی ہوتی ہے۔

بھئی زید تمہیں آج کیا ہو گیا ہے۔ نگ زرد پڑا ہوا ہے۔ بڑے بھجے بھجے

دکھائی دے رہے ہو۔ بھٹی بخیریت تو ہے نا، بیمار تو نہیں ہو؟ وغیرہ وغیرہ۔
 وہ فوراً جواب دے گا۔ نہیں بھٹی میں تو ٹھیک ٹھاک ہوں۔ تمہیں دہم ہے۔
 وہ دوسرے دن پھر ملاقات ہونے پر آپ پہلے والے جملوں کی طرح جملے دہراتے ہیں۔
 تو آپ یقین کریں۔ وہ پہلے روز کی طرح آپ کی بات کی تردید نہیں کرے گا بلکہ بات
 طحال بجائے گا۔ (یا دہرے کہ درحقیقت زید بالکل صحت مند ہے۔) تیسرے دن
 وہ پھر آپ سے ملتا ہے تو آپ وہ جملے دہراتے ہیں تو وہ یقیناً کہے گا۔ ہاں یا خدا
 جانے کیا بات ہے طبیعت کچھ واقعی بھٹی بھٹی سہی ہے۔ پھر آپ دیکھیں گے کہ وہی
 تندرست و توانا زید حقیقتاً دو چار روز بعد آپ کو بچھا بچھا سا اور بیمار بیمار
 سا محسوس ہوگا۔

یعنی ایک صحت مند نوجوان صرف آپ کی موثر سببش کی وجہ سے لاشعوری
 طور پر بیمار ہو گیا۔ آپ کی روزانہ کی تکرار بصورت سببش لاشعور تک پہنچتی رہی۔
 اور لاشعور نے زید کو بیمار بنا دیا کیوں کہ اسے یقین دلایا گیا ہے کہ تم بیمار ہو۔
 اس کے برعکس آپ کسی بیمار عزیز دوست کی تیمارداری کے لیے جائیں اور
 اسے سببش دیں۔

بھٹی ارشد اللہ اب چھوڑ دو چار پائی۔ تم تو بیمار نظر ہی نہیں آتے بلکہ
 پہلے سے زیادہ چاق و چوبند دکھائی دے رہے ہو۔ ماشاء اللہ رخسار دیکھو...
 سیب کی طرح سرخ ہو رہے ہیں۔ یار میرا خیال ہے کہ تم نے بیماری کا بہانہ بنا
 ہوا ہے بھٹی یقین کرو تم بیمار ہو ہی نہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔ چند دن اسی طرح سببش
 دینے کے بعد آپ دیکھیں گے کہ آپ کا دوست نہایت تیزی سے رو بصحت ہے۔

یعنی وہ لاشوری کوشش سے صحت کو نہایت تیزی سے بحال کر رہا ہے۔ ہیناٹرم میں مریضوں کے علاج کے سلسلے میں زیادہ تر سببیں اور "پوسٹ ہیناٹرم" سببیں سے ہی کام لیا جاتا ہے۔

ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں اکثر اوقات سببیں کا شکار ہوتے رہتے ہیں۔ اور شکار کرتے رہتے ہیں۔ میرے ایک دوست ایک انٹرنیشنل کمپنی کے ایجنٹ تھے۔ آج کل وہ کسی کمپنی میں آفیسر ہیں۔ انہوں نے مجھے ایک پالیسی ہولڈر کے متعلق بتایا کہ فلاں شخص نے مجھ سے کس طرح پالیسی لی۔ فرماتے ہیں کہ میں زید سے ہمیشہ نہایت خندہ پیشانی اور پرتیاک طریقے سے ملتا۔ انہیں چلے سکریٹ پلاتا۔ ان کی مرضی اور پسند کے موضوع پر ان سے باتیں کرتا۔ اور آخر میں ہمیشہ ہمہ پالیسی کے فوائد بیان کرتا لیکن نہ کہتا کہ پالیسی خرید لو۔ میں سلسلے میں سال تک یہ کوشش کرتا رہا کہ کسی طریقے سے وہ پیاس ہزار کی پالیسی خرید لیں۔ بالآخر ایک دن وہ مجھے مل گئے اتفاقاً بیمار بھی تھے۔ اس دن میں نے ان سے کچھ مختلف طریقے سے بات چھڑی۔ میں نے کہا زید صاحب آپ کی کیا تنخواہ ہوگی۔ وہ فرمانے لگے یہی ہزار نو سو روپے۔ میں نے پوچھا کوئی بیوی بچے۔ فرمانے لگے۔ جی ہاں، دو بیویاں دو بچیاں ہیں۔ میں نے کہا۔ پھر تو یقیناً آپ صاحب جائیداد اور زمین دار بھی ہوں گے۔ فرمانے لگے جی نہیں صرف تنخواہ ہی تنخواہ ہے۔ میں نے ان سے کہا محترم ذرا ایک لمحے کے لیے سوچ کر بتائیے اگر آپ خدا نخواستہ انتقال کر جاتے ہیں تو آپ کی اولاد اور بیویوں کا خدا کے کے سوا اور کون ہے؟ فرمانے لگے۔ کوئی نہیں۔ پھر میں نے انہیں پھلوں اور شیریں الفاظ میں یہ بتایا کہ اگر آپ اچانک یا طبعی موت سے جا نہیں تو ہمہ کرولینے کی صورت

میں آپ کی اولاد اور بیویوں کا مستقبل نسبتاً بدتر رہے گا۔ چنانچہ میری یہ بات ان کی سمجھ میں آگئی۔ اور انہوں نے اسی دن ۵۰ ہزار کی لائف انشورنس کروا ڈالی۔

یہ تمام قصہ لکھنے کا مقصد یہی ہے کہ میرے دوست تین سال سے کوشش کرتے رہے لیکن ان کی سببش کبھی بھی ٹوٹ نہ تھی۔ لیکن اس روز جس دن ان کے پاسی ہو لگا بیمار تھے۔ ان کی سببش بر محل اور بر موقع اور ٹوٹ رہی تھی۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ان کی سببش کو فوراً قبول کر لیا گیا۔ اور ویسا ہی ہوا جیسا کہ میرے دوست چاہتے تھے۔ لہذا ضرورت اس امر کی ہے کہ تمام والدین، استادوں، افسروں، ماتحتوں، ٹیوٹروں، مالکوں، مزدوروں، شوہروں اور بیویوں کو چاہیے کہ وہ قوتِ ارادی اور قوتِ یقین کے ساتھ قوتِ تصور و ایمان کے پہلو بہ پہلو قوتِ ہدایت بھی اپنے اندر پیدا کر لیں۔ اگر ایسا ہو جائے تو یقیناً ہمارے معاشرے میں صحت مند رجحانات پیدا ہونے شروع ہو جائیں گے۔ ہم ایک مثالی معاشرہ، مثالی شہر اور مثالی ملک بنانے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

ایک ٹوٹا اور صحت مند سببش، عادی مجرم کو مغزِ شہری بنا سکتی ہے ایک غیر ذمہ دار فرد کو ذمہ دار اور ایک کند ذہن و عیبی بچے کو ذہین، نالائق و نافرمان بنادار اولاد کو لائق اور تاجدار اولاد بنا سکتی ہے۔ کسی شرابی سے شراب، جواری سے جوڑا، جھوٹے سے جھوٹ اور چور سے چوری ترک کر داسکتی ہیں۔ ایک جاندار اور قوت سے بھرپور سببش کسی بزدل کو دلیر اور بہادر کو ڈرپوک بنا سکتی ہے ایک غدار کو وطن پرست اور وطن پرست کو شہید وطن بنا سکتی ہے۔ ایک ٹوٹا

سجیشن کسی بڑی سے بڑی طاقت کو بھی کھٹے ٹھکنے پر مجبور کر سکتی ہے اور کسی ذلالت میں پھینسی ہوئی پوری قوم کو سراٹھا کر چلنا سکھا دیتی ہے۔

انبیاء کرام، ولی اللہ و مہارشی، بزرگ، صالحین، صادقین، استباز شخصیتوں اور قوموں کے رہنماؤں میں اپنے اعلیٰ افعال و کردار کی وجہ سے قوتِ سجیشن خود بخود پیدا ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان کے منہ سے صرف آیات کے نکلے ہوئے فقروں کو عملی جامہ پہنا دیا جاتا ہے۔ لوگ ان کے اشاروں پر اپنے مال اور جانیں نثار کر دیتے ہیں۔

تحریکِ اسلام کے وائل دنوں میں ہی حضرت محمد رسول اللہ علیہ وسلم نے ایک مرتبہ اپنے صحابہ کرامؓ سے چنڈے کی پسیل کی بعض صحابہؓ نے اپنی مالی حیثیت و استطاعت کے مطابق چنڈہ دیا بعض نے اپنی مالی حیثیت و استطاعت سے زیادہ دیا اور اپنے گھروں کا آدھا اثاثہ تک لے دیا اور حضرت ابو بکر صدیقؓ نے — اس حد تک سجیشن کا اثر لیا کہ اپنے گھر کا تمام سامان و اثاثہ رسول اللہ کے قدموں میں رکھ دیا اور فرمایا کہ باقی صرف گھر میں اللہ کا نام ہے۔ بے شک یہ ان صحابہ کرام کی قوتِ ایمان کا ثبوت ہے اور انہوں نے جو کچھ کیا صرف اور صرف اللہ اور اس کے رسولؐ کی خوشنودی حاصل کرنے کے لیے کیا لیکن جب ہم اس واقعہ کا سائنسی نقطہ نظر سے تجزیہ کرتے ہیں تو اس میں صحابہ کرامؓ کی قوتِ ایمانی کے ساتھ ساتھ رسول اللہ صلعم کی سچائی و صداقت سے بھرپور سجیشن بھی اپنا اہم کردار ادا کرتی ہوئی نظر آتی ہے۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے شخصیت جس قدر پروقار، بارعب اور حقیقی ہوگی اس کی سجیشن بھی اسی قدر زیادہ مؤثر

اور جاندار ہوگی۔

قیام پاکستان سے قبل حضرت قائد اعظم نے مسلمانان ہند سے مسلم لیگ کی ضروریات کے لیے چندہ کی اپیل کی۔ پڑھا اور سنایا یہاں تک گیا ہے کہ ان کے اپیل کے جواب میں چندہ میں روپیہ پیسہ تو ایک طرف رہا بعض عورتوں نے اپنے زیورات اور پارچات تک چندہ میں دے دیے جو کچھ نہ دے سکا اس نے اپنے گھر کے اٹے میں سے کچھ آٹا نکال کر چندہ دے دیا۔ یہ تھا ایک جان دار شخصیت کی موثر سببش کا اثر۔

۱۹۶۵ء کی پاک بھارت جنگ میں اس وقت کے صدر پاکستان فیڈرل مارشل محمد ایوب خان نے جب اپنی قوم سے دار فنڈ کے لیے چندہ کی اپیل کی تو معتبر روایات کے مطابق اس قدر چندہ اکٹھا ہوا کہ اگر وہ چندہ بحالت امن میل کٹھا ہوتا تو اس سے کئی شہر اپنی مکمل ضروریات کے ساتھ تعمیر کر کے آباد کیے جاسکتے تھے اور یہ تمام کمال بے شک حُب و وطن کلہ سے لیکن وطن کی محبت جو لوگوں کے دلوں میں ہے۔ اس کے پہلو پہ پہلو اس میں مرحوم صدر پاکستان کی متاثر کن سببش کا بھی بہت بڑا حصہ ہے۔ مرحوم صدر بہت بار عرب پر وقار اور متاثر کن شخصیت کے مالک تھے میرا خیال ہے کہ کوئی شخص بھی ایسا نہ ہوگا جو ان کی دہیزر شخصیت کا منکر ہو۔ اس قدر باوقار شخصیت کی سببش بھی موثر اور باوقار ہوتی ہے۔ بعض ماہرین ہیناٹزم کے نزدیک ہیناٹزم کے اثر کا تمام تر انحصار سببش پر ہے۔ میری اپنی رائے میں بھی ہیناٹزم کا اثر پیدا کرنے میں اور اس سے مثبت نتائج ظاہر کر دانے میں زیادہ تر سببش کا ہاتھ ہوتا ہے۔

اسٹو سبجیشن



”اسٹو سبجیشن ایک قدیم فن ہے بلکہ ہم اسے قبل از تاریخ میں موجود مان سکتے ہیں۔ ایک خیال کے مطابق ہندو اس فن کے بانی تھے۔ انہوں نے اس فن کو اپنی روح اور آتما کو پوتر کرنے کے لیے استعمال کیا۔ اور کئی طریقے استعمال کیے ان ہی کو کا کا عمل ظہور میں آیا۔ اس فن کو مشہور سائنسدان فیثا غورث اور دوسرے فلاسفر اپنے شاگردوں کو پڑھاتے تھے۔“

اسٹو سبجیشن ایسی سبجیشن کو کہتے ہیں کہ آپ خود اپنی ذات کو کوئی ایسی ہدایت یا اشارہ کریں۔ جسے آپ کا ذہن تسلیم نہ کر رہا ہو۔ مثلاً آپ کو کافی بھوک محسوس ہو رہی ہے۔ ظاہر ہے کہ بھوک کو آپ کا ذہن بھی تسلیم کر رہا ہے جب کہ بھوک نہ محسوس ہونا ذہن تسلیم نہیں کر رہا کیوں کہ آپ کو تو واقعی بھوک محسوس ہو رہی ہے۔ اب اگر آپ بار بار یہ دہرائیں۔ میں بھوک محسوس نہیں کر رہا۔ مجھے قطعاً بھوک نہیں۔ میری بھوک ختم ہو رہی ہے۔ میری بھوک ختم ہو چکی ہے۔ اب مجھے قطعاً بھوک نہیں۔ مجھے بھوک نہیں۔ میں بھوک کا نہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔ یعنی یہ تمام سبجیشن آپ دے رہے ہیں حقیقت کے خلاف ہیں لیکن کچھ دیر بعد آپ درحقیقت محسوس

کہنا شروع کر دیں گے کہ واقعی آپ کی بھوک ختم ہو چکی ہے اور بھوک کو محسوس نہ کرنے میں آپ کا ذہن بھی آپ کا ساتھ دے رہا ہے۔ یعنی آپ کا ذہن بھی تسلیم کر لے گا۔ کہ آپ کا پیٹ بھرا ہوا ہے اور آپ کو بھوک محسوس نہیں ہو رہی۔ یہ ہے آٹو سبجیشن۔ اسی طرح آپ سردی محسوس کر رہے ہیں۔ ظاہر ہے جب کہ درحقیقت سردی ہوگی تو اس سردی کا ہونا آپ کا ذہن بھی تسلیم کر رہا ہوگا۔ اگر آپ چند منٹوں تک مسلسل سردی کے خلاف اپنے ذہن کو آٹو سبجیشن دیتے رہیں تو بالآخر یا تو سردی کا احساس ختم ہو جائے گا یا بہت کم ہو جائے گا اور آپ کا ذہن بھی سردی نہ ہونا تسلیم کر لے گا۔ یعنی بذریعہ آٹو سبجیشن آپ نے اپنے ذہن کو اپنے شور کو مجبور کر دیا کہ وہ سردی کا نہ محسوس ہونا تسلیم کر لے۔

اسی فارمولے پر عمل کرتے ہوئے انسان بذریعہ آٹو سبجیشن اپنی بے شمار تکالیف و معائب اور بیماریوں پر قابو پاسکتا ہے۔

بے خوابی بھی ایک تکلیف دہ اور ضرر رساں بیماری ہے۔ ہیناٹزم میں آٹو سبجیشن کے ذریعے بے خوابی کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ اتفاق سے میں خود بھی بیخوابی کا مریض تھا۔ آدھی آدھی رات تک لیٹر پر کر ڈھیں بدلتا رہتا تھا۔ لیکن نیند کا نام نشان نہیں۔ بعد میں جب میں نے ہیناٹزم کی مشقوں پر عمل شروع کیا تو خود نومی کی مشقوں سے اپنی نیند پر مکمل کنٹرول حاصل کر لیا۔ اب یہ حالت ہے کہ میں جب چاہوں سو سکتا ہوں اور جب چاہوں بیدار ہو جاتا ہوں۔ نپولین بونا پارٹ کے متعلق بھی یہ پڑھا گیا ہے کہ وہ اپنی نیند پر مکمل کنٹرول رکھتا تھا جب چاہتا سو جاتا اور جب چاہتا بیدار ہو جاتا تھا۔ میرے دوست مرزا صاحب آٹو سبجیشن کے ذریعہ جب چاہیں

سو جائیں اور جب چاہیں جاگ اٹھتے ہیں۔ میرے بہت سے قارئین بھی یقیناً ایسے ہوں گے جو شعوری طور پر یا لاشعوری طور پر آٹو سمیشن کے استعمال کی وجہ سے اپنی نیند پر مکمل اختیار رکھتے ہوں گے۔

اس بیان کو آگے بڑھانے سے بیشتر آپ کے استفادے کے لیے خود زومی کی مشق تحریر کی جاتی ہے۔

خود زومی

۱۔ کمرے میں تیز روشنی نہیں ہونی چاہیے جس کمرہ میں آپ سونا چاہتے ہوں۔
۲۔ بستر پر دراز ہو جائیے۔ آنکھیں بند کر لیجئے۔ پاؤں۔ ٹانگیں۔ کمر۔ بازو اور سر اپنے تمام عضلات کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ اس طرح ڈھیلا جیسے یہ بے جان ہوں۔

۳۔ ناک کے راستے گہرے گہرے سانس لیجئے۔ ۱۰ سیکنڈ تک سانس کو سینے میں روکنے کے بعد منہ کے راستے خارج کر دیجئے۔ تمام پھیپڑے خالی کر دیجئے۔ اس طرح پھیپڑے سکوتے ہیں۔ اور منہ لانے میں معادن ثابت ہوتے ہیں۔

۴۔ اب تک آپ اعصابی طور پر بالکل پرسکون ہو چکے ہوں گے۔ اب آپ اپنے ذہن میں کسی تختہ سیاہ یا تاریکی کا تصور قائم کیجئے۔ تاریکی کا اس طرح کا تصور کہ جیسے ذہن میں ہر طرف دھندلاہٹ اور تاریکی ہو۔

۵۔ پھر اپنے ذہن کو اس طرح آلو بجھتے ہیں۔

میرے پاؤں بو جھیل اور وزنی ہو رہے ہیں۔

میری ٹانگیں وزنی اور بو جھیل ہو رہی ہیں۔

میرے بازو شل اور بو جھیل ہو رہے ہیں۔

میرا سر بھاری ہو رہا ہے۔

مجھے نیند آ رہی ہے۔

میں سو رہا ہوں۔

میرے پاؤں وزنی اور بو جھیل ہو گئے ہیں۔

یہ شل ہو گئے ہیں۔ میں انہیں ہلا نہیں سکتا۔

میری ٹانگیں بھاری اور بو جھیل ہو چکی ہیں۔

یہ وزنی ہو چکی ہیں،

یہ شل ہو چکی ہیں۔

میرے بازو بھاری اور بو جھیل ہو چکے ہیں۔

اب یہ بہت وزنی ہو گئے ہیں۔

میں انہیں نہیں ہلا سکتا۔

میرا سر نیند سے بو جھیل ہو گیا ہے۔

مجھے نیند آ رہی ہے۔

میں سو رہا ہوں۔

مجھے نیند آ رہی ہے

مجھے نیند آگئی ہے۔ میں سو رہا ہوں۔ وغیرہ وغیرہ۔

اسی طرح آٹو سجیشن دیتے ہوئے پہلے آپ کے پاؤں بو بھل ہو جائیں گے۔ پھر ٹانگیں بازو سر حتیٰ کہ آپ نیند کی پُر سکون وادیوں میں کھو جائیں گے جس وقت آپ بیدار ہونا چاہتے ہوں۔ اس وقت کا اپنے لاشور کو ہونے سے قبل نوٹس ضرور دے دیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ ٹھیک اس وقت نوٹس کے عین مطابق آپ کا لاشور آپ کو ایک جھٹکے سے بیدار کرے گا یہ دوسری بات ہے کہ آپ بیدار ہونے کے بعد دوبارہ سو جائیں۔ شروع میں یہ مشق آپ کو عجیب ضرور محسوس ہوگی لیکن جب آپ باقاعدگی اس مشق پر عمل شروع کریں گے، تو آپ کو خود بخود تجربہ ہو جائے گا کہ یہ کوئی مشکل کام نہیں۔ پچنانچہ خود نومی کی مشق بتانے کے بعد ہم اپنے مضمون کو اسی جگہ سے دوبارہ شروع کرتے ہیں جہاں پر اسے چھوڑا تھا۔

پچنانچہ جب آپ آٹو سجیشن کی افادیت و اہمیت و فوائد کو بخوبی سمجھ جائیں گے تو پھر آپ اپنی نیند بھوک، پیاس، تھکاوٹ، ہر سری، گرمی، خوف، بزدلی، اہم بیماری، غرضیکہ بے شمار چیزوں پر حاوی ہو جائیں گے۔ آپ اس قوت سے کام لے کر سخت ہر سری میں برسبز باڈی یا کپڑوں سے بے نیاز پھر سکتے ہیں۔ بھوک پیاس اور شدت گرمی کو کئی کئی دن تک برداشت کر سکتے ہیں۔ بغیر تھکن کے احساس کے کئی کئی میل پیدل سفر کر سکتے ہیں۔ غرضیکہ جو کام عام انسان کے اختیار میں نہیں۔ آپ کے لیے وہی کام معمولی نوعیت اختیار کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر اے ایم جینس ایم ڈی اپنی کتاب "ذاتی ہیٹاٹزم" میں لکھتے ہیں۔

"اگر کوئی شخص اس معاملہ کی اہمیت (یعنی آٹو سجیشن کی اہمیت کو) اچھی

طرح سمجھتا ہو تو نہ صرف اس کی صحت بہت اچھی حالت میں رہ سکتی ہے بلکہ اور بہت سی باتوں میں بھی وہ اپنی زندگی پر زیادہ اختیار رکھ سکتا ہے۔

اگر ہم بڑے لوگوں کی سوانح حیات کا مطالعہ کریں تو اکثر بڑی بڑی شخصیات میں یہی آٹو سبجیشن کام کرتی ہوئی نظر آجائے گی۔

اپنے آپ کو کسی تکلیف کے لیے تیار کرنا۔ اپنے آپ کو کسی مصیبت کو اٹھانے کے لیے آمادہ کرنا۔ یہ تمام کام شعوری اور لاشعوری طور پر بذریعہ آٹو سبجیشن ہی کیے جاتے ہیں اور کیے جاسکتے ہیں۔

آٹو سبجیشن اپنی ذاتی اصلاح کے لیے بھی ایک اعلیٰ ترین عمل ہے۔ اس کی بدولت ہم اپنی شخصیت میں جس قسم کی اور جس قدر چاہیں تبدیلیاں لاسکتے ہیں لیکن شرط اول یہ ہے کہ ہم چاہیں یعنی ہمارا ارادہ اور منصوبہ قوی ہو اور پھر اپنے ارادے پر مضبوط یقین بھی ہو کہ ایسا ہو کر رہے گا۔ ہم میں سے اکثر لوگ عاداتِ بد کے شکار ہیں جن میں سے ایک عام عادت سگریٹ نوشی بھی ہے۔ ہم اپنی اس عادت سے تنگ بھی ہیں۔ اسے ترک کر دینا چاہتے ہیں۔ لیکن پھر بھی ترک نہیں کی جاتی۔ درحقیقت جیسا کہ میں نے کہاہے ”ترک بھی کرنا چاہتے ہیں“ یہ حقیقت پر مبنی نہیں۔ اگر ہم واقعی سگریٹ نوشی یا نئے نوشی ترک کرنا چاہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ منے یا تب کو

جیسی ہیقتیہ اشیاء انتہا قوتوں کے مالک انسان پر چھائی رہیں۔ اگر ہم حقیقتاً انہیں ترک کرنا چاہیں تو پھر ہمیں تمباکو کو چھوڑنے کا پکا ارادہ کرنا چاہیے اور اس مضبوط ارادے کے ساتھ ساتھ آٹو سمیشن کا استعمال کریں تو ضروریاً ضروری تمباکو یا مے نوشی کو ترک کر سکتے ہیں۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ ہماری عادات کا کنٹرول ہمارا لا شعور ہے۔ اگر ہم بذریعہ آٹو سمیشن اپنے لا شعور تک یہ پیغام پہنچادیں کہ یہ اچھی چیز نہیں۔ تو لا شعور ہمیں تمباکو نوشی سے روک دے گا۔ تمباکو نوشی کو ترک کرنے کے لیے اگر آپ اس قسم کی آٹو سمیشن اس وقت دیں جب آپ کال چاہتا ہو کہ سگریٹ پیا جائے تو سائیکھ ناطر خواہ نکل سکتے ہیں۔ مثلاً۔

سگریٹ اچھی چیز نہیں۔

میں سگریٹ نہیں پینا چاہتا۔

اس کا دھواں ناگوار پودیتا ہے۔

تمباکو نوشی میری طبیعت پر گراں گزرتی ہے۔

مجھے سگریٹ پینے کی اس وقت قطعی حاجت نہیں۔

میں سگریٹ پینے کے موڈ میں نہیں ہوں۔

میرا سگریٹ پینے کو بالکل دل نہیں چاہ رہا۔

میں سگریٹ نہیں پیوں گا۔

مجھے سگریٹ سے نفرت ہے۔

میں سگریٹ سے متفر ہو چکا ہوں۔

مجھے سگریٹ سے بہت نفرت ہے۔ میں بالکل سگریٹ نہیں پینا چاہتا۔

وغیرہ وغیرہ۔ اگر آپ کچھ دیر تک اس قسم کے آٹو سمجیشن استعمال کرتے رہیں تو آپ دیکھیں گے کہ کچھ دیر بعد سگریٹ نوشی کی قوی خواہش آپ کے دل سے ختم ہو چکی ہوگی۔ اگر آپ ہر مرتبہ ایسا ہی کریں تو چند دنوں کی کوشش سے آپ اپنے مقصد میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

جس طرح آپ کی سمجیشن دوسرے لگے شعور کو اپیل کرتی ہے۔ اس طرح آٹو سمجیشن اسی فارمولے کے تحت آپ کے لاشعور کو بھی اپیل کرے گی اور یہ تو بارہا کہا جا چکا ہے کہ جب کوئی پیغام لاشعور تک پہنچ جائے تو اس پر عمل ناکزیر ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اگر ہم چاہیں تو دیگر ہر قسم کی اشیاء کا استعمال ترک کر سکتے ہیں۔ ہمیں ہماری لاشعوری کوشش سے ان منشیات سے ہمیشہ ہمیشہ کے لیے نجات مل سکتی ہے لیکن پھر وہی پہلے والی بات "اگر ہم چاہیں"

اس طرح آٹو سمجیشن کی بدولت آپ بہت سی ذاتی بیماریوں کا خود علاج کر سکتے ہیں۔ مثلاً میرے ایک دوست صاحب ہیں۔ انہیں دائمی قبض کی شکایت تھی۔ میں نے ان پر ہینکس طاری کر کے قبض کے خلاف سمجیشن دیے اور پھر انہیں آٹو سمجیشن کا طریقہ سمجھایا۔ چنانچہ وہ روزانہ آٹو سمجیشن بطور دوائی استعمال کرتے رہے اور بالآخر اس مرض سے ہمیشہ کے لیے نجات حاصل کی۔ آپ چھوٹی موٹی تکالیف و بیماریاں پر صرف آٹو سمجیشن سے بھی قابو پاسکتے ہیں۔

آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ محبت یا نفرت کی نہیں جاتی بلکہ خود بخود اپنے دل میں پیدا ہو جاتی ہے۔ میں ان نفسیاتی مسائل میں الجھنا نہیں چاہتا اور نہ ہی میرا مقصد ان موضوعات پر بحث کرنا ہے۔ میں اس جگہ۔ اپنے نکتہ نظر سے صرف واضح کرنا چاہتا

ہوں کہ یہ دونوں جذبے خود بخود پیدا نہیں ہوتے بلکہ انہیں خود پیدا کیا جاتا ہے۔ اور وہ بھی آٹو سجیشن کے ذریعے بنتے۔ اس کی وضاحت اس طرح کی جاسکتی ہے۔ کہ آپ مثلاً نوجوان ہیں۔ آپ نے ایک مہر جین حسینہ کو دیکھ لیا اور پھر دیکھتے ہی دیکھتے آپ اس کی زلفوں کے امیر ہو گئے۔ آپ اچھے خانے؟ دمٹی کی بجائے عاشق بن بیٹھے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ کیا آپ نے کبھی غور فرمایا؟

آپ نے اس دو شیرہ کو دیکھا۔ وہ واقعی قابل رشک اور قابل تعریف تھی۔ اس کا حسن بے مثال تھا۔ وہ کسی غزل میں بیان کی گئی محبوبہ کی خوبیوں کی مالک تھی۔ اب دیکھیے یہاں شروع ہی سے آٹو سجیشن کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ آپ نے اپنے دل سے (لاشعور) کہا یہ تو بہت ہی حسین ہے اور اچھی چیز کو حاصل کرنا انسانی فطرت ہے چنانچہ یہ آٹو سجیشن لاشعور نے فوراً اپنی فطرت و ہیئت کے مطابق قبول کر لی۔ چنانچہ جیسے ہی وہ حسینہ آنکھوں سے اوجھل ہوئی۔ لاشعور میں ایک تلاطم برپا ہو گیا۔ اس میں ایک شدید خواہش پیدا ہو گئی۔ وہی حیوانی جبلت ابھری جو ابتدائے انسانیت سے اس سے وابستہ ہے۔ حاصل کرنے کی خواہش، قبضہ کرنے کی خواہش اب یہ عمل ایک قدم اور آگے بڑھا۔ آپ نے اپنے حلقہ اجاب میں اس دو شیرہ کا تذکرہ کرنا شروع کر دیا جیسے جیسے آپ اس کا ذکر کرتے رہے لاشعوری خواہش زور پکڑتی رہی کیونکہ بذریعہ آٹو سجیشن لاشعور تک مسلسل پیغام پہنچ رہا ہے اب آپ اس کے خیالوں میں مگن رہنے لگے اور اپنے دوستوں سے کچھ اس طرح گفتگو کرنے لگے۔ اسی حسینہ کا حاصل کرنا میری زندگی ہے (یہ پیغام لاشعور تک پہنچا) اس کے بغیر میری زندگی ناممکن ہے۔ (یہ

اگر ہمیشہ بھی لاشعور تک پہنچی (وہی میری حاصل زندگی ہے۔ میں اسے ضرور حاصل کروں گا وغیرہ وغیرہ۔ چنانچہ آپ کا اپنی ذات سے اور دوسروں سے کہا ہوا ایک ایک لفظ لاشعور تک مسلسل پہنچ رہا ہے۔ آپ اس قسم کے ڈائلاگ سوتج سوتج کر بول بول کر مسلسل لاشعور تک پیغام پہنچاتے جا رہے ہیں۔ حتیٰ کہ آپ کے والدین بزرگ عزیز و اقارب آپ کی پسند اور خواہش کو مد نظر رکھتے ہوئے۔ آپ کی شادی کا بیٹھا اس حسینہ کے گھر لے جاتے ہیں۔ وہاں سے کسی بھی وجہ سے شادی سے انکار کر دیا جاتا ہے۔ اب آپ عاشق نامراد... دوشیزہ کو حاصل نہیں کر پاتے تو آپ کی شخصیت تہ و بالا ہو جاتی ہے۔ کیوں کہ لاشعور کی یہ بھی عادت ہے کہ وہ شکست تسلیم نہیں کرتا۔ کوئی انسان بھی لاشعوری طور پر اپنی شکست تسلیم نہیں کرتا۔ لہذا لاشعور تملک کر رہ جاتا ہے۔ وہ اس تملک لہٹ میں انسانی حواس و اعصاب کو درہم برہم دیتا ہے اور ناکام عاشق منتشر الحیالی اور بدحواسی کا شکار ہو جاتا ہے۔ حتیٰ کہ بوسن شدید حالتوں میں شعور تو متاثر ہوتا ہی ہے لیکن ضمیر کو بھی متاثر کر دیتا ہے۔ اس وقت ناکام عاشق نہایت اوجھے اور بھونڈے صرے استعمال کرتا ہے کبھی وہ لڑائی کو بدنام کر دیتا ہے اور کبھی اس کے والدین کو رسوا کرنے کے طریقے سوچتا ہے تاکہ کسی نہ کسی طرح اس کے لاشعور کو تسکین حاصل ہو جائے۔

اگر وہ اسی وقت جب کہ اس نے لڑکی یا اس حسینہ کو دیکھا تھا۔ اپنے لاشعور تک یہ پیغام دے دیتا۔ کہ واقعہ حسینہ ہے لیکن کسی کی ماں بہن کو اس طرح دیکھنا بڑی بات ہے۔ آئندہ ادھر نگاہ بھی مت اٹھانا۔ کوئی تمہاری ماں بہن پر بھی اس قسم کی نظریں اٹھا سکتا ہے تو یقین جانئے اتنا لمبا چوڑا انسانہ محبت یا

نفرت کبھی جنم نہ لیتا۔

ماہر نفسیات مٹر ہیرا لڈ شرن اپنی کتاب ”دی کٹی ڈیورسینس میں تحریر کرتے ہیں۔

”اپنے انزائمڈ (لا شعور) تک اگر آپ کوئی بات پہنچاتے ہیں تو پھر اس پر ضرور عمل ہونا چاہیے۔ اگر ایسا نہ ہو سکا تو پھر آپ کی شخصیت انتشار و جنون کا شکار ہو کر رہ جائے گی۔“

جس طرح ہم بذریعہ آٹو سجیشن نفرت و محبت پیدا کر لیتے ہیں۔ اس طرح اور بھی بہت سے جذبات ہم بذاتِ خود بذریعہ آٹو سجیشن پیدا کرتے رہتے ہیں۔ ہم ہر قسم کے جذبات آٹو سجیشن کے ذریعہ پیدا کر سکتے ہیں۔ رحم کے جذبات، غصہ کے جذبات، ایشار و قربانی کے جذبات، عاف کرنے کے جذبات، بدلہ لینے کے جذبات اچھے یا بُرے ہر دو قسم کے جذبات پیدا کر لینا ہمارے اپنے اختیار میں ہے۔ لہذا ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنے دل میں اپنی اور دوسروں کی ذات کے لیے اچھے، صاف، سحرے اور نیک جذبات پیدا کرتے رہیں۔ جب کوئی جذبہ پیدا کر لیا جاتا ہے تو پھر اسے عمل میں لانا کوئی دشوار امر نہیں۔

ایک ماہر ہنٹنٹن نے کہا کہ آپ کو ہر وقت یہ یاد رکھنا چاہیے کہ آپ نے اس فن سے بنی نوع انسان کی خدمت کرنا ہے اگر یہ جذبہ خدمت آپ کے دل میں مضبوطی سے جڑ پکڑ گیا تو پھر یقین جمانے گا آپ ایک نہ ایک دن اپنے مقصد میں ضرور کامیاب ہو جائیں گے۔

پوسٹ پیٹاٹک سبجیشن



معمول کو ٹرانس کی حالت میں ایسی سبجیشن دینا کہ معمول پیٹاٹکس کا اثر ختم ہو جانے کے بعد اس پر عمل کرے یا ایسی سبجیشن جس کا مقصد یہ ہو کہ معمول پیٹاٹکس کی حالت کے بعد اس سبجیشن کے مطابق عمل پیرا ہو اسے پوسٹ پیٹاٹک سبجیشن کہتے ہیں۔ مثلاً دن کے ۱۰ بجے آپ نے زید کو پیٹاٹکس کیا اور اسے ہدایت دی کہ ”تم آج شام ۵ بجے ضرور ورزش کرو گے“ یا کوئی اور فعل جو کہ اس سے مستقبل قریب یا بعد میں کرنا مقصود ہو اس کے متعلق اسے سبجیشن دی۔ پینا پتھ پیٹاٹکس کا اثر ختم ہو جانے کے بعد زید ٹھیک ۵ بجے شام ورزش کرے گا یا وہ عمل سرانجام دے گا۔ جس کی آپ نے اسے ہدایت دی ہوگی۔ ”مشر ہیرالڈ ٹرنن“ دی کی ٹویور سینس میں لکھتے ہیں۔

”آپ معمول کے لاشعور کو جو کچھ بھی ہدایت دیں گے۔ اس کا رد عمل اسی طرح ظاہر ہوگا جیسی کہ آپ نے ہدایت دی ہوگی۔“

آپ گزشتہ ابواب میں بیشتر جگہوں پر شعور کی کارکردگی کے بارے میں پڑھ چکے ہیں اور آپ یقیناً لاشعور کے متعلق کافی معلومات رکھتے ہیں۔ اس لیے اب آپ کے لیے یہ سمجھنا مشکل نہیں ہوگا کہ زید نے پیٹاٹکس کی حالت کے بعد

ہینا سس کی حالت میں دی گئی ہدایت پر کیوں عمل کیا۔ چونکہ زید کے لاشعور کو ۵ بجے شام ورزش کرنے کا پیغام مل چکا تھا۔ اب جیسے ہی ۵ بجے زید کے دل میں (لاشعور میں) خود بخود یہ تحریک پیدا ہو گئی کہ ورزش کی جائے۔ زید اپنے طور پر یہ خیال کرتا ہے کہ ورزش کا کرنے کا خیال اور تحریک خود بخود اس کے دل میں پیدا ہوئی ہے اور یہ حرکت خالصتاً اس کے ذہن کی پیداوار ہے۔ حالانکہ حقیقت اس طرح نہیں ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ لاشعور تو ورزش کرنے کا پیغام اور ہدایت صبح ۱۰ بجے ہی وصول کر چکا ہے چنانچہ جیسے ہی ۵ بجے لاشعور نے زید کو ورزش کے لیے آمادہ کیا۔ ورزش کرنا زید کی لاشعوری حرکت ہے۔ بالضرع زید کو ہینا سس کی حالت کے بعد یہ بتا بھی دیا جاتا کہ تمہارے لاشعور کو ۵ بجے ورزش کرنے کی ہدایت دی گئی ہے۔ تو زید نہ جھٹکتے ہوئے بھی — ۵ بجے لاشعوری خواہش کی بدلت ضرور ورزش کرے گا۔ جناب سلام حسین ایڈیٹر نئی نئی کتاب ”ہینا ڈوم کے عملی طریقے“ میں پورٹ ہینا ٹاک بچیشن کی اس طرح تعریف بیان فرماتے ہیں۔

”ہینا ڈوم کرنے کے دوران عامل اپنے معمول کو کچھ ہدایتیں یا سمجھنا دیتا ہے۔ اس کو القا کہتے ہیں۔ لیکن گہری نوعیت کے عالم میں ہینا ڈوم کچھ ایسے سمجھنا بھی دیتے ہیں جن کا اثر معمول پر بیداری کے بعد بھی قائم رہتا ہے۔ مثلاً میں آپ سے گہری نوعیت کے عالم میں یہ کہوں کہ آپ بیدار ہونے کے بعد یہاں سے سیدھے گھر جائیں گے اور وہاں بیٹھ کر آج کا لیکچر نوٹ بک میں تحریر کریں گے تو آپ بیداری کے بعد میرے اس سمجھنا پر ضرور عمل کریں گے۔ لیکن ایسا کرتے

وقت۔ آپ کو محسوس بھی نہیں ہوگا کہ آپ یہ کام میرے سبب سے متاثر ہو کر کر رہے ہیں، بلکہ اس کو آپ اپنا ذاتی فعل تصور کریں گے۔ یہ سمجھیں گے کہ آپ ایسا اپنی ذاتی مرضی سے کر رہے ہیں۔ اس حقیقت کو اقبال بعد از نوم یا پوسٹ ہیناٹک سببشن کہتے ہیں۔

جناب ڈاکٹر جی ایم ناز پوسٹ ہیناٹک سببشن کی تعریف اس طرح بیان فرماتے ہیں۔

”پوسٹ ہیناٹک سببشن کا مطلب مہول کو دوران ہیناٹرم ایسی ہدایت دینا ہے جس پر مہول سے بعد میں عمل کروانا مقصود ہو کیونکہ جو ہدایت دوران ہیناٹرم مہول کو دے دی جائے گی۔ وہ بعد میں اس پر لازمی طور پر عمل پیرا ہوگا۔ اگر مہول سے کہا جائے کہ تم کل ٹھیک بارہ بجے فلاں جگہ جاؤ گے۔ اور پھر جگہ دیا جائے تو دوسرے دن مہول کا لا شعور اسے مجبور کرے گا کہ وہ ٹھیک بارہ بجے اس مخصوص جگہ پر جائے جس کی اسے ہدایت دی گئی تھی۔ اسی طرح ہم امراض اور بُری عادتوں کے علاج کے لیے پوسٹ ہیناٹک سببشن کا استعمال کرنے پر مجبور ہیں۔“

جو ہدایت لا شعور کو براہ راست ملتی ہے اسی کا اثر ایسا ہی ہوتا ہے جیسے کوئی شخص کسی خاص فعل کا مہم ارادہ کر لے تو پھر وہ اس ارادہ پر ہر صورت میں عمل پیرا ہو جاتا ہے، اسی طرح جب ہم کسی کو دوران ہیناٹرم کوئی ایسی ہدایت دیتے ہیں۔ تو وہ اس کے لیے ایسی ہی ہوتی ہے۔ جیسا کہ اس نے قطعی ارادہ کر لیا ہو۔ کیونکہ اس کو یہ یاد نہیں رہتا کہ یہ ہدایت اسے کسی دوسرے نے دی تھی۔ یعنی وہ اس کام پر عمل کرتے وقت یہ نہیں جانتا کہ وہ کسی اور کی ہدایت پر عمل کر رہا ہے۔ بلکہ اس

کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ جو کچھ کر رہا ہے۔ اس کا اپنا ارادہ ہے۔“

جیسا کہ میں اس سے پہلے کئی جگہ علم توہم کے ماہروں کے حوالوں سے یہ بیان کر چکا ہوں کہ لاشعور تک کوئی پیغام پہنچ جائے تو وہ اس پر ضرور عمل پیرا ہوتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی یہ بھی یاد رکھنا ضروری ہے کہ اگر آپ نے دورانِ ہسپتالزم معمول کو کوئی ایسی سبب دے دی جو کہ معمول کے مطابق اخلاقی، مذہبی یا نظریاتی نقطہ نگاہ سے غلط ہے تو اس صورت میں معمول چونک کر آپ کے ٹرانس سے باہر آ جائے گا۔ یا آپ کی ہدایت پر عمل پیرا نہیں ہوگا۔ مزید یہ کہ آپ آئندہ اس شخص کو ہسپتالیز نہیں کر سکیں گے۔ لہذا پورٹ ہسپتالنگ سبب یا سبب دیتے وقت احتیاط و اخلاق کا دامن ہرگز نہیں چھوڑنا چاہیے۔^۱

اب ہم دوسرے پہلو سے پورٹ ہسپتالنگ سبب کا تجزیہ کرتے ہیں۔ جناب ڈاکٹر ناز فرماتے ہیں۔

”اگر آپ اپنے معمول سے کہیں کہ تم کل ٹھیک دو بجے فلاں مکان میں جا کر جوڑی کر گے۔ تو اول تو جوڑی کی ہدایت سنتے ہی محتسب دضمیر (جو حالت غنودگی میں تھا چونکہ اٹھے گا اور اس طرح ہدایت کے براہ راست لاشعور تک پہنچنے میں حائل ہو جائے گا اور اگر ایسا نہ ہو تب بھی دوسرے دن وہ شخص اس مکان تک ضرور چلا جائے گا۔ مگر جوڑی کا ارادہ مکمل نہ کر سکے گا۔“

آپ معمول سے کوئی ایسا کام نہیں کر سکتے جو اس کے اخلاقی نقطہ نظر سے خلاف ہو۔“

ایک مرتبہ میں نے اس بات کا تجزیہ کرنے کے لیے کہ معمول کو اگر کوئی غلط

کام کرنے کے لیے کہا جائے تو اس کا کیا ردِ عمل ہوتا ہے۔ اور وہ اس پر کسی حد تک عمل کرتا ہے۔ ایک مہول کہ دورانِ ہیناٹرم یہ پوسٹ ہیناٹنگ سمیشن دی کہ تم بیدار ہونے کے بعد فوراً ہی اپنے بڑے بھائی کا گریبان پکڑ کر اسے جھٹکا دو گے (اس کا بڑا بھائی بھی میرے قریب ہی کھڑا تھا) چونکہ مہول گہری نیند میں تھا۔ ایسی حالت میں ہر قسم کی سمیشن زیادہ موثر ہوتی ہے۔ چنانچہ اس سمیشن کے فوراً بعد میں نے اسے بیدار کر دیا چنانچہ مہول۔۔۔ بیدار ہونے کے چند لمحوں بعد سیدھا اپنے بھائی کے پاس پہنچا دینے والے اس کے بھائی کو دوسرے کمرے میں بھیج دیا تھا) کافی دیر تک تذبذب کے عالم میں پریشان اس کے سامنے کھڑا ہا کیوں اس کا گریبان نہ پکڑ سکا۔ وہ کافی دیر تک کبھی ایک طرف اور کبھی دوسری طرف پریشانی کے عالم میں چکر لگاتا رہا۔۔۔ میں اور اس کا بھائی، اس کی پریشانی کا سبب سمجھ رہے تھے۔ اس وقت اس کے ضمیر اور لاشعور میں سخت جنگ جاری تھی۔ بالآخر فرج اس کے ضمیر اور شعور نے حاصل کی۔ اور وہ تھک کر گھٹنوں میں سر دے کر بیٹھ گیا۔ چنانچہ میں نے اسے دوبارہ ہیناٹاٹسز کیا۔ اور پھر اسے پُرسکون بنا دیا۔ اور اس کی گریبان پکڑنے والی خواہش اس کے لاشعور سے خارج کر دی۔

اسی طرح میں نے ایک اور مہول پر تجربہ کیا۔ اسے میں نے پوسٹ ہیناٹنگ سمیشن دی کہ تم گھر جا کر بلاوجہ اپنی بیوی سے جھگڑا کر دو گے اور اس کی پٹائی بھی کرو گے، اور پھر اسے گہری نیند سے بیدار کر دیا۔ وہ سیدھا گھر چلا گیا۔ دوسرے دن میں نے اس سمیشن کا ردِ عمل دیکھنے کے لیے۔ مہول کو بلوایا۔ اور اندازاً ہی اسے کہا کہ کل تم نے یہاں سے جا کر اپنی بیوی سے بلاوجہ

تھکوا گیا ہے۔ یہ کوئی اچھی بات نہیں۔ میری یہ بات سن کر پہلے تو وہ بہت حیران ہوا۔ اور پھر کہنے لگا۔ یہ آپ سے کس نے کہہ دیا ہے۔ صدیقی صاحب خدا کی قسم گذشتہ پانچ سالوں سے جب سے ہماری شادی ہوئی ہے آج دن تک ایسی نوبت نہیں آئی۔ حتیٰ کہ ہماری تلخ کلامی تک نہیں ہوئی لوگ ہماری مثالیں دیتے ہیں کہ دیکھو ان کا گھر نہیں جنت ہے۔ ہاں البتہ یہ کچھ عجیب سی بات ہے کہ کل آپ سے ملنے کے بعد خواہ مخواہ ایرادل یہ چاہ رہا تھا کہ اپنی بیوی سے تھکوا کر دوں۔ لیکن اس نے کوئی مخرج ہی نہیں دیا۔ اس طرح میں نے دو ایک بار اور بھی تجربے کیے۔ جن میں سے ایک معمول تو فوراً ٹرانس سے ہی باہر چلا آیا۔ وہ آج تک دوبارہ مجھ سے ہتیا ٹائٹز نہیں ہو سکا۔

لہذا یہ امر ثابت ہے کہ معمول آپ کی دی ہوئی اسی پورٹ ہتیا ٹائٹز سببشیں پر عمل کرے گا۔ جو کہ اس کے اخلاقی معیار سے گری ہوئی نہ ہو۔

رسدگار سائنس مشینوں (اولیائے اللہ) کے پرائیمر وقت ۱۹۸۰ء

بصغیر کی مشورہ منصفہ ضیاء التعمیر بلگرامی کے قلم سے

روشنی کے مینار

تقریبوں پر رونق بخشد قیمت ۱۰۰ روپے

شائع ہو چکا ہے

اپنے قریبی ایک سوال سے طلب کریں۔ یا براہ راست میں لکھیں

مکتبہ نفسیات۔ پورٹ جس ۹۴۳/اے۔

مقناطی شخصیت اور سپناٹسٹ



آپ کو ایک ماہر علم التنویم بننے کے لیے اپنے ظاہری رکھ رکھاؤ پر بھی خاصی توجہ دینی ہوگی۔ آپ کو جاذب نظر اور باوقار اطوار اپنانے پڑیں گے اپنے رہن سہن اور لباس کے استعمال میں دوسروں کے لیے کشش پیدا کرنی ہوگی۔ آپ کو بہت سے معاملات میں باذوق ہونا پڑے گا۔ آپ کو اپنی اچھی شہرت پیدا کرنی ہوگی دوسروں کی تکالیف اور زنج میں شریک ہو کر ان کے دلوں میں اپنا مقام بنانا ہوگا۔ اپنی ذات کو خردتِ خلق کے لیے پیش پیش رکھنا ہوگا۔ کیونکہ مخدوم بننے کے لیے پہلے خادم بننا پڑتا ہے۔ آپ کو نفرت اور تعصب کی آگ سے بہت دور رہنا ہوگا۔ تمام مذاہب و مکتبہ فکر کے لوگوں سے یکساں سلوک کرنا ہوگا۔ رنگ نسل، قوم و مذہب کی وجہ سے کسی بھی شخص سے بدسلوکی یا تلخ کلامی نہیں کرنی ہوگی۔ آپ کے ہونٹوں پر ہر وقت مسکراہٹ کھیلتی رہنی چاہیے۔ آپ کے دل کا دروازہ ہر ادنیٰ و اعلیٰ کے لیے کھلا رہنا چاہیے۔

اپنے معمولی برآپ کو یہ ثابت کرنا ہوگا کہ اس کی تمام پریشانیوں کا حل آپ کے پاس ہے۔ آپ کو اپنے لہجے میں مٹھاس اور محبت پیدا کرنی ہوگی۔ آپ کو ہمیشہ اور ہر حالت میں جھوٹ اور فریب، دھوکہ و مکر سے اجتناب کرنا ہوگا۔ اپنے

آپ کو سچائی و صاف گوئی کو اپنا شعار بنانا ہوگا۔ آپ کو کئی مزاج اور صابر بننا ہوگا۔ تکالیف اور تلخ باتوں کو خنہ پیشانی سے سہنا ہوگا۔ آپ کو ہر حالت میں اپنے جو اس اور اعصاب پر کنٹرول رکھنا ہوگا۔ جب ایسا ہو جائے تو پھر سمجھ لیجئے کہ آپ ایک مقناطیسی شخصیت کے مالک بن چکے ہیں۔ اس وقت آپ کا معمول آپ کا نام سن کر ہی آدھا پینا ٹائمر ہو چکا ہوگا۔ آپ نے اپنی روزمرہ کی زندگی میں کئی ایسی شخصیتیں ضرور دیکھی ہوں گی۔ جن کو دیکھتے ہی آپ ان سے متاثر ہو گئے ہوں گے اور جس شخص کو آپ نے متاثر کر دیا۔ ان کو پینا ٹائمر کرنا آپ کے لیے نہایت آسان ہو جائے گا۔ لہذا اپنی شخصیت میں حتیٰ الوسع مقناطیسی قوت پیدا کریں۔ اس مقصد کے لیے ہم آپ کے لیے کتاب ”مقناطیسیت“ کا مطالعہ تجویز کرتے ہیں۔



موسیقی آواز اور سپنٹسٹ



چونکہ آپ کو اکثر و بیشتر ”سجیشن“ بذریعہ آواز ہی اپنے مہول تک پہنچانا ہے۔ اس لیے علاوہ دیگر صفات کے آپ کی مسوکر کن اور ولادین آواز بھی آپ کو اچھا سپنٹسٹ بننے میں مدد دے گی۔ اگر آپ کی آواز مسوکر کن دلاویز ہے تو اسے جلا دیجئے۔ نکھالیے اور بہتر سے بہتر بنانے پر توجہ دیجئے اور اگر آپ سمجھتے ہیں۔ کہ آپ کی آواز اس قدر بہتر نہیں جس قدر ہونی چاہیے تو آج ہی سے اپنی آواز کی تربیت و بہتری پر توجہ دینی شروع کر دیجئے۔ مسٹر ہیری ایرونز اپنی کتاب ”ہینٹزم ماٹر کورس“ میں آواز کو بہتر بنانے کے لیے ایک مشق تجویز کرتے ہیں۔

”کوئی آسانی کی کتاب لے لیجئے۔ ایسی کتاب جسے روانی سے پڑھا جا سکے۔ کتاب کے شکل یا سیکینکل الفاظ و اصطلاحات کو پڑھتے ہوئے آپ کو اٹک اٹک کر یا رک رک کر پڑھنا نہ پڑے۔ کتاب کو کسی بھی جگہ سے کھولیے اور آہستہ آہستہ خوشگوار آواز میں پڑھنا شروع کر دیجئے۔ تحریر کے درمیان وقفوں وغیرہ کے استعمال ہونے والی

علامات کو نظر انداز کرتے جایئے اور کسی بھی جگہ کے بغیر پڑھتے چلے جایئے۔ جو کچھ پڑھ رہے ہوں۔ اس کا مفہوم اور مطلب بھی سمجھنے کی کوشش نہ کیجئے۔ کوشش یہ ہونی چاہیئے کہ الفاظ کی ادائیگی کے ذریعے پیدا ہونے والی خوش گوار آوازوں کا تسلسل کسی پھرنے کی خوش کن آواز کی طرح مسلسل جاری ہے۔ شروع میں جو کچھ بھی آپ کی زبان سے ادا ہو رہا ہو گا۔ اس کی کوئی اہمیت نہیں۔ اہمیت صرف اس بات کو حاصل ہے کہ آپ تیزی سے لے کے بغیر پڑھتے چلے جائیں۔

مندرجہ بالا مشق۔ آواز کے تسلسل کو قائم کرنے اور۔ ہینا ٹک آواز پیدا کرنے میں بہت مددگار ثابت ہو سکتی ہے لیکن میں آواز کی تربیت۔ اور ہینا ٹک لہجہ پیدا کرنے کے لیے اخبار کو ترجیح دیتا ہوں۔ کیوں کہ کسی بھی اخبار کی زبان و تحریر اس قدر آسان اور سلیس ہوتی ہے کہ معمولی پڑھا لکھا شخص بھی آسانی سے بغیر اس کے اسے پڑھ سکتا ہے۔ آپ اکثر ریڈیو پر خبریں سنا کرتے ہیں۔ اگر اخبار کی خبریں کسی لپچھے میوزیڈر کی نقل کر کے پڑھیں۔ تو زیادہ مناسب ہے۔ ہم سب کو اچھی طرح یاد ہے کہ ریڈیو پاکستان کے ایک نیوز ریڈر شکیل احمد مرحوم مغفور ۱۹۶۵ء کی پاک بھارت جنگ کے دوران، جنگ کی خبریں نہایت روانی اور تسلسل سے پڑھتے تھے۔ تسلسل کے ساتھ ساتھ وہ لفظ کی ادائیگی پر اس کے زیر و بم کا خیال رکھتے تھے جس لفظ پر زور دینا ہوتا زور دیتے تھے اور جس لفظ کو نارمل پڑھنا ہوتا نارمل پڑھتے تھے۔ یہی وجہ تھی کہ سننے والوں پر عجیب سی کیفیت طاری ہو جاتی تھی۔ ان کا ادا کیا ہوا ہر لفظ سامع کے شعور پر زندہ ہو کر متحرک ہو جاتا تھا اور جذبات میں ٹپل بلج جاتی تھی۔

مقصد یہ ہے کہ آپ اخبار اس طرح با آواز پڑھیں جیسے بہت قلیل وقت میں تمام خبریں کسی کو سمجھا کر سنائی ہیں۔ آپ کا لہجہ اور آواز جس قدر زیادہ تسلسل روانی اور موسیقی لیے ہوئے ہوگا۔ اسی قدر زیادہ آپ کی سمجھن مؤثر ہوگی۔ اسلام میں اذان کو خوش الحانی سے ادا کرنے کی تاکید کی گئی ہے۔ اسی طرح قرآن حکیم کی تلاوت کے بارے میں حکم ہے۔ تاکہ جس قدر زیادہ خوش الحانی سے قرأت کی جائے اسی قدر زیادہ خدائی پیغام دلوں پر اثر کرے۔ ہندو مذہب میں تقریباً ساری عبادت موسیقی اور ترنم میں گائے گئے بھجنوں پر مشتمل ہے۔ مسیحیت میں بھی بطور عبادت دل کش اور ترنم آواز و مسحور کن موسیقی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر آپ میں سے کوئی شخص عبادت کے روز چرچ گیا ہو تو اسے اچھی طرح معلوم ہوگا کہ پادری حضرات، حضرت داؤد کی زبور ترنم میں پڑھتے ہیں اور پھر ان کی تقلید کرتے ہوئے تمام حاضرین بھی زبور کو ترنم میں با آواز بلند پڑھتے ہیں۔ اس دوران ہلکی ہلکی موسیقی بھی استعمال کی جاتی ہے۔ پادری حضرات جب بائبل مقدس کی آیات تلاوت فرماتے ہیں تو اس وقت وہ ایک خاص لہجہ اختیار کر لیتے ہیں۔ ایسا لہجہ تسلسل اور روانی لیے ہوئے ہوتا ہے اور سامعین کے دلوں پر اثر کے بغیر نہیں رہتا۔

ابھی اسلام کی ابتداء ہی تھی۔ مکہ میں ایک بہت بہادر شخص عمر بن خطاب کا قریش مکہ میں بڑا نام تھا۔ انہوں نے سنا کہ ایک شخص یتیم و غریب نے حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم) نبوت کا دعویٰ کیا ہے اور ان کے خداؤں (بتوں) کو لاپچارے بس گردانتا ہے۔ چنانچہ دل میں انتقام کی آگ بھڑکی اور ایک دن ہاتھ میں نگی

تکوار لیے ہوئے مسجد نبوی کی طرف اس ارادے سے چلے کہ چلو آج نبوت کا جھکاڑا
 ہی ختم کر دوں (نفوذ باللہ) جیسے ہی اپنی ہمیشہ کے گھر کے قریب سے گزے۔
 تو آسمانی پیغام کی آواز نے بڑھتے ہوئے قدم یکدم روک دیے۔ دروازہ کھٹکھٹایا
 پوچھا اے ہمیشہ تو کیا پڑھ رہی تھی۔ جواب ملا بردر عزیز تو ناپاک ہے پہلے وضو
 کر پھر تجھے سناتی ہوں۔ القصہ مختصر۔ بہن نے قرآن کلیم کی آیات کی تلاوت
 نہایت خوش اسلوبی سے کی۔ عمر پندرہ روزہ طاری ہو گیا۔ دل بچھل کر پانی پانی
 ہو گیا۔ اور اسی حالت میں مشرف بہ اسلام ہو گئے۔

پنجاب کے بعض دیہاتوں میں، میں نے خود ایسے عامل دیکھے ہیں جو بعض
 امراض کا علاج آج بھی بذریعہ موسیقی کرتے ہیں۔ بہت سے ماہرین ہینا ڈرم بھی
 موسیقی کے ذریعے معمول پر ہیناسس طاری کرتے ہیں۔ بعض عامل، موسیقی، خوشبو
 اور خوش کن آواز کے مکچر سے بھی ہیناسس طاری کرتے ہیں۔

صبح اٹھی، ایک گلاس نیم گرم پانی لیجئے۔ پانی میں چٹکی بھرنک بلا لیجئے۔
 اور پھر اس سے غرارے کیجئے۔ اس طرح آپ کے گلے کی خراش و عجزہ بھی دور ہو جائے
 گی۔ اور گلے کی رگوں کی ورزش ہو جانے کی وجہ سے آپ کی آواز، صاف
 ستھری ہو جائے گی۔ جب کہ صاف ستھری اور موسیقی لیے ہوئے آواز۔
 سمجھیں کہ انتہائی مؤثر بنا دیتی ہے۔ آضر میں ہمارا مشورہ ہے کہ آپ سے جس
 قدر ہو سکے اپنی آواز کو بہتر سے بہتر بنانے کی ہر ممکن کوشش کریں۔ ایسی
 تمام اشیاء کو خوراک میں شامل نہ کریں جو ریشہ یا کھانسی پیدا کرتی ہوں یا
 گلے میں خراش و ضرر اہٹ پیدا کرتی ہوں۔ سگریٹ نوشی سے جس قدر ہو سکے پتیز

کریں۔ یرنہ صرف آپ کی دولت کی دشمن ہے بلکہ آپ کی صحت آپ کے جسم
 آپ کے خون، آپ کی آواز اور گلے کی بھی بدترین دشمن ہے لہذا اپنی آواز کی
 تربیت کے سلسلے میں جہاں اپنی غذا میں احتیاط رکھنا ہے۔ وہاں سگریٹ نوشی
 سے بھی پرہیز کرنا ہے

اولیائے کرام کی سوانح عجیبہ و غریبہ بڑی کے ضامن کا مجموعہ

عظمت کے مینار

قیمت ۸۰۰ روپے

اولیائے کرام جو مینار زندہ ہدایت تھے
 ضلالت میں بگڑنے لگے نہیں اپنے قدم کا موضوع بنایا ہے۔

ان دنوں جب ہر طرف حریص و طمع، عیش و کوشش
 خمر و شراب اور فسادات کا دور دورہ تھا۔ انسان
 دنیا داری، حیا و طلبی اور حیا و پیرستی میں مبتلا
 تھا۔ روشنی کے ان میناروں نے انسانیت کو
 شہادتِ ابدی کی راہ دکھائی، دکھائی انسانیت
 کی راہ منجانی کی اور ان کے حکام آئے۔

عظمتوں کے ان میناروں کے کارنامے

ان کی منشور زندگی آج بھی ہماری رہنمائی
 ضرور ہے، وہ ہم میں موجود نہیں لیکن
 اپنے حکام میں موجود..... ہمیں بتا رہے ہیں
 کہ دنیا سائے کی طرح ہے اس کے نیچے بھلا کوئی
 توبہ آگے ہی آگے رہے گی ہمارے ہاتھ کچھ
 نہیں آئے گا لیکن اگر اس سے بھاگتے تو سب
 ہمارے نیچے دوڑتے گی۔ ایک ایسی حسین حسو
 سائے کی طرح ہو اس کے نیچے بھاگنے سے کیا حاصل؟

مشورہ پسند کتاب و روشنی کے مینار بھی دستیاب ہے

کتابیات پبلی کیشنز، پوسٹ بکس ۱۱، مینار شاہ، لاہور، پاکستان

علم نفسیات اور ہیناٹسٹ



ایک ہیناٹسٹ کو جسمانی، دماغی، ذہنی و حواسی فزیالوجی پر عبور حاصل ہونے کے ساتھ ساتھ علم نفسیات خصوصاً انسانی نفسیات کو سمجھنا ہی اشد ضروری ہے۔ دراصل گذشتہ ابواب میں جن جن قوتوں کا کسی ہیناٹسٹ میں موجود ہونا ہم نے ضروری بیان کیا ہے۔ وہ تمام قوتیں اور خوبیاں ایک ماہر ہیناٹسٹ کے ہتھیار ہیں جنہیں وہ موقع محل کے مطابق اس طرح استعمال کر سکتا ہے جس طرح کوئی ماہر جنرل موقع پر میدان جنگ میں اپنی فوج اور ہتھیار استعمال کرتا ہے۔

کیونکہ ایک ہیناٹسٹ کا واسطہ اکثر و بیشتر انسانوں سے ہی ہوگا۔ انسانی۔ نفسیات کا علم ہونے کی وجہ سے وہ اپنے معمول کو دیکھتے ہی یا چند ہی لمحوں کی گفتگو کے بعد یہ جان لے گا کہ اسے اس معمول کو کس طرح اور کون سا طریقہ کار استعمال کر کے ہیناٹسٹ کیا جا سکتا ہے۔ مزید یہ کہ جب آپ کسی روحانہ اور اخلاقیاتی علاج کا علاج کریں گے تو آپ کو علم نفسیات انسانی کی وجہ سے اس کے علاج میں نہایت آسانی ہو جائے گی۔ آپ اسے بہتر سے بہتر ہدایات و بحیثیت دے سکیں گے۔ جو کافی موثر ثابت ہوں گی۔ میں قارئین کرام کی خدمت میں زور دے کر کہوں گا کہ انہیں نفسیات، انسان کا ضروری مطالعہ کرنا چاہئے۔



ٹیلی پیجی و مستقل بنی اس موضوع پر اردو میں پہلی کتاب تھی اب مشہور نفسیاتی ادیب اسلام حسین نے تقریباً ایک سال کی بے انتہا تحقیق اور محنت سے بے شمار جدید و قدیم کتابوں کی مدد سے ایک نئی کتاب ترتیب دی ہے۔

ٹیلی پیجی کی حقیقات

(بالصوت)

قیمت
۲۰ روپے

ڈاک خرچ - ۱۰ روپے

● جس میں ٹیلی پیجی کے ہر پہلو پر روشنی ڈالی گئی ہے۔

● تمام تازہ ترین تحقیقات اور مشقیں اس میں شامل ہیں۔

● مجمع بنی کے بارے میں ایک مفصل باب مع سوال و جواب۔

● ٹیلی پیجی کے بارے میں بے شمار قارئین کے سوالوں کے جواب اس میں موجود ہیں۔

اس طرح ٹیلی پیجی پر ایک مکمل اور جدید ترین کتاب بن گئی ہے

انٹرنیشنل پبلسیشنز

پوسٹ بکس - ۹۲۲۲
کراچی



حصہ دوم

گذشتہ ابواب میں ہم نے جو کچھ بیان کیا ہے۔ اس کا مقصد ہیناٹسٹ
 بننے کی تیاری ہے۔ اب جب کہ آپ ایک ماہر علم التعمیم بننے کے لیے تیار
 ہو چکے ہوں گے۔ آپ کو ہیناٹائز کرنے کے وہ عملی طریقے بتائے جائیں گے
 جو کہ نامور ماہر ہیناٹزم اپنے محول کو ہیناٹائز کرنے کے لیے استعمال کرتے
 تھے۔ علاوہ ان طریقوں کے تفریح طبع کے لیے ہیناٹزم کا استعمال اور طریقہ کار
 بھی درج کیے جائیں گے۔



سیاہ دھبہ

مشق نمبر

ہمارے ملک کے نامور ماہرین ہیناٹرم اور دیگر ماہرین نے اس مشق کو نہایت موثر بیان کیا ہے۔ ان کے تجربات کے مطابق اس مشق پر عمل کرنے سے قوتِ ارادی، قوتِ ہدایت، قوتِ تصور اور آٹو سبجیشن جیسی قوتوں کو بیدار کر کے انہیں مزید ترقی دی جاسکتی ہے۔ میں نے بذاتِ خود عملی طور پر ہیناٹرم کا آغاز اس مشق سے کیا تھا۔ اس لیے آپ کو بھی مندرجہ ذیل طریقے کے مطابق اس مشق کو جاری رکھنا ہے۔

۱۔ ایک سفید کاغذ، نل یا کاپی اسٹرنے لیجئے۔

۲۔ کاغذ کے درمیان پرکار کی مد سے یا کسی بھی مناسب طریقے سے روپیہ کے برابر گول دائرہ بنا لیجئے۔

۳۔ گول دائرے کو کالی سیاہی سے بھر دیجئے یا روپیہ کے برابر سیاہ کاغذ کو گولائی میں کاٹ کر سفید کاغذ پر چسپاں کیجئے۔ اب آپ کے پاس روپیہ برابر سیاہ دھبہ تیار ہے۔

لہٰذا سچی سہولت کے لیے ہم نے سیاہ دھبہ کتاب کے شروع میں دے دیے ہیں۔ اسے کاٹ کر استعمال کر سکتے ہیں۔

۴۔ کسی پُرسکون کمرے کا انتخاب کیجئے جہاں پر کم از کم نصف گھنٹے تک مکمل سکون و تنہائی کی ضرورت ہے۔ کسی قسم کی مداخلت بھی تمام مشقوں کو ضائع کر سکتی ہے۔

۵۔ کمرے میں مناسب روشنی ضرور ہونی چاہیے۔ مثلاً۔ لم واٹ کے بلب کی روشنی بھی کافی ہے۔ تاریکی نہیں ہونی چاہیے۔

۶۔ اب کمرے کی کسی دیوار پر وہ کاغذ اس طرح چسپاں کر دیجئے کہ آپ اس کے سامنے بیٹھ کر اسے باسانی دیکھ سکیں۔ کرسی یا زمین پر جس طرح بھی آپ کو سہولت محسوس ہو، بیٹھ جائیے۔

۷۔ بیٹھنے کے بعد اپنے ذہن کو ہر قسم کے خیالات و تصورات سے پاک کر لیجئے اپنی نگاہیں سیاہ دھبے پر مرکوز کر دیجئے۔ بھر پور توجہ سے اسے دیکھتے رہیں۔ لیکن دماغ یا آنکھوں پر زور نہ دیجئے۔ ورنہ آپ جلد ہی تھک جائیں گے اور پورے ہر کہ مشق ہی چھوڑ دیں گے۔

۸۔ ہر ممکن کوشش کیجئے کہ آپ کا جسم بالکل ساکت و جامد رہے۔ کیونکہ پہلے بدلنے سے یا حرکت کرنے سے میڈی ایشن ٹوٹ جاتا ہے۔

پہلے روز تین منٹ تک اس مشق کو جاری رکھنے کی کوشش کیجئے۔ دوسرے روز چار منٹ تک تیسرے روز پانچ منٹ تک حتیٰ کہ روزانہ اس کا وقت بڑھاتے رہنے کی کوشش کرتے رہیں۔ اور آپ تیس منٹ تک پلک جھپکائے بغیر اور حرکت کیے بغیر مسلسل اس دھبے کو دیکھ سکیں۔

دو تین دن کی مشق کے بعد ہی آپ محسوس کریں گے کہ اس دھبے کے

ارد گرد روشنی کا ایک حالہ تیار ہو گیا ہے۔ یاد رکھیے جیسے ہی آپ کا خیال یا دھیان کسی دوسری طرف جائے گا روشنی کا وہ حالہ غائب ہو جائے گا۔ جب تک آپ مکمل یکسوئی اور توجہ سے اس دھبے کو دیکھتے رہیں گے۔ وہ موجود رہے گا۔ چند دن کی کوشش کے بعد آپ جیسے ہی دھبہ کو دیکھیں گے وہ متحرک روشنی کا حالہ فوراً ہی نمودار ہو جایا کرے گا۔ اب آپ پہلی منزل پر کامیاب پہنچ چکے ہیں۔ اس کے بعد آپ نے دوسرا قدم آگے بڑھانا ہے۔

دوسرے مرحلے میں داخل ہونے سے قبل یہ بتانا ضروری ہے کہ جیسے ہی آپ دھبے کو دیکھنے کے لیے بیٹھیں تو آٹھ بجیشن کا استعمال کریں۔ مثلاً روشنی ضرور نمودار ہوگی۔ روشنی فوراً ظاہر ہوگی۔ روشنی فوراً آجائے گی۔ روشنی فوراً ظاہر ہو رہی ہے، روشنی ظاہر ہو چکی ہے۔ اس قسم کی آٹھ بجیشن روشنی نمودار کرنے میں کافی مفید ہوگی۔ چنانچہ جیسے ہی پہلا مرحلہ طے ہو گیا یعنی روشنی کا حالہ دھبے کے ارد گرد متحرک صورت میں نمایاں ہو گیا۔ اس وقت دوسرے مرحلے میں قدم رکھتے ہی آپ کو سجیشن اور آٹھ بجیشن سے پھر کام لینا ہوگا۔ اب آپ اس قسم کی سجیشن دے گے۔ روشنی کے گی۔ متحرک روشنی ایک جگہ ساکت ہو جائے گی۔ روشنی کا حالہ رک رہا ہے۔ روشنی ساکت ہو رہی ہے۔ روشنی ساکت ہو چکی ہے۔ روشنی کا حالہ ٹھہر چکا ہے۔ وغیرہ وغیرہ یعنی دوسرے مرحلے میں آپ نے متحرک حالے کو ایک جگہ ساکت و جامد کر دینا ہے کچھ دیر اس قسم کی سجیشن کے بعد آپ دیکھیں گے کہ روشنی کا حالہ واقعی ساکت ہو چکا ہے۔ روشنی ساکت کرتے وقت آپ کو یہ یقین ہونا چاہیے کہ روشنی ضرور رکے گی۔ روشنی ساکت کرتے وقت آپ کو یہ یقین ہونا چاہیے کہ

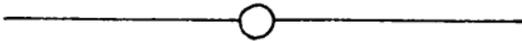
آپ کو اپنی سے متحرک حالے کو ساکت و جامد کرنا ہے۔

چنانچہ جب تک آپ کی بھرپور توجہ روشنی کے ساکت حالے پر قائم رہے گی۔ وہ روشنی کا حالہ اسی جگہ ٹھہرا رہے گا لیکن جیسے ہی آپ کی توجہ اس حالے سے ہٹتی۔ وہ حالہ یا غائب ہو جائے گا یا دوبارہ متحرک ہو جائے گا۔ اس کو ٹھہرانے کے لیے آپ کو دوبارہ بھرپور توجہ اور اسٹو سبجیشن سے کام لینا ہوگا۔ اب جب کہ ایسا ہو جائے تو آپ سمجھیں آپ ترقی کی دو ٹیڑھیاں طے کر چکے ہیں۔ آپ تقریباً دو ہفتوں یا کچھ کم و بیش دنوں کی مشق کے بعد اس مقام تک پہنچ جائیں گے۔ پہلے ہفتے میں روشنی کے حالے کو ظاہر کرنا۔ دوسرے ہفتے میں اس حالے کو غیر متحرک کرنا۔ اس کے بعد آپ تیسرے مرحلے میں قدم رکھیں گے۔ اس میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے آپ کو قوتِ ارادی، قوتِ یقین، قوتِ توجہ اور قوتِ اعتماد اور قوتِ ہدایات سے بھرپور طریقے سے کام لینا ہوگا۔ اب جیسے ہی روشنی کا حالہ ظاہر ہو۔ آپ اسے روکا نہیں جیسے ہی متحرک روشنی رک جائے آپ اپنی تمام قوتوں کے ساتھ اپنے آپ کو اس طرح کی سبجیشن دیں۔ روشنی دھبے پر غالب آ رہی ہے۔ روشنی سیاہ دھبے پر چھائی جا رہی ہے۔ سیاہ دھبہ غائب ہو رہا ہے۔ سیاہ دھبے کی جگہ روشنی لے رہی ہے۔ سیاہ دھبہ ختم ہو رہا۔ روشنی چھا رہی ہے۔ روشنی غالب آ رہی ہے۔ چند منٹوں کی سبجیشن کے بعد آپ دیکھیں گے کہ دھبے کی سیاہی کم ہو رہی ہے اور کم ہو کر دھندلا گئی ہے۔ جب ایسا ہو جائے تو اس قسم کی ہدایت کا استعمال کریں۔ روشنی بڑھ رہی ہے۔ دھبہ ختم ہو رہا ہے۔ روشنی بڑھ چکی ہے۔ روشنی دھبے پر غالب آ چکی ہے۔ روشنی دھبے پر چھا چکی ہے۔ سیاہ دھبہ ختم ہو چکا ہے۔ اس قسم کی مسلسل اسٹو سبجیشن کا

استعمال کرتے رہیں حتیٰ کہ آپ دیکھیں گے سیاہ دھبہ ختم ہو چکا ہے اور اس کی جگہ کاغذ پر روشنی کا دھبہ بن چکا ہے۔ آپ سمجھ ہی چکے ہوں گے کہ تیسرے مرحلے کا مقصد سیاہ دھبے کو غائب کرنا اور اس کی جگہ روشنی کا دھبہ قائم کرنا ہے۔

اس جگہ اس بات کی وضاحت کرنا ضروری ہے کہ دھبے کے ارد گرد روشنی کا حالہ ظاہر کرنا اور پھر اس حالے کو غیر متحرک کرنا اور بالآخر سیاہ دھبے کا غائب ہو جانا اور اس کی جگہ روشنی کا دھبہ قائم ہو جانا۔ یہ سب کچھ آپ کے ذہن کے پیداوار ہے۔ درحقیقت سیاہ دھبہ اپنی جگہ پر موجود ہو گا۔ لیکن آپ کی قوتوں کے استعمال کی وجہ سے ایک روشنی پیدا ہو جاتی ہے اور دھبے پر غالب آجاتی ہے۔ جب ایسا ہو جائے تو جان جلیئے کہ آپ عام انسانوں کی سطح سے بہت بلندی پر پرواز کر رہے ہیں۔ آپ کی قوت ارادی اور توجہ پہاڑوں کا سینہ چاک کر سکتی ہے۔ آپ دن کو رات اور رات کو دن بنا کر اپنے معمول کو دکھا سکتے ہیں۔

اس مشق کے علاوہ بھی ماہرین نے چند مشقیں تجویز کی ہیں جن میں سے ایک آئینہ یعنی کی مشق بھی مؤثر خیال کی جاتی ہے۔



اصلیت ہمزاد



قارئین آئینہ بینی کی مشق بیان کرنے سے قبل ایک غلط فہمی کا ازالہ کر دینا ضروری خیال کرتا ہوں۔ بعض لوگوں کے نزدیک آئینہ بینی کی مشق تنخیر ہمزاد کے لیے کی جاتی ہے۔ حالانکہ ماہرین کے نزدیک اور میرے اپنے تجربے و مشاہدات کے مطابق آئینہ بینی کا تنخیر ہمزاد سے ایک فیصد بھی تعلق نہیں۔ بلکہ آئینہ بینی کی مشق بھی سیاہ دھسے کی مشق کی طرح ہے جسے قوت ارادی، قوت خیال، قوت یقین اور قوت ہدایت کو بڑھانے اور حاصل کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ آپ کی دل چسپی اور معلومات کے لیے ہمزاد کی اصلیت و حقیقت کا سائنسی نقطہ نظر سے مختصر سا تجزیہ کرتے ہیں۔

کائنات وسیع و عریض میں خالی کون و مکان کائنات موجودات نے ایک طاقت درمادہ ہمیشہ سے رکھ چھوڑا ہے جسے علم روحیت کے ماہرین ایٹھریا ایٹھری کہتے ہیں۔ اس مادہ کو سائنس کی زبان میں "فیئلڈ آف فورس" کہا جاتا ہے۔ ایٹھری کی تین قسمیں ہیں۔ کیمیائی ایٹھری، لائف ایٹھری اور لائٹ ایٹھری، ہر قسم کا ایٹھری اپنی شناخت کے لیے اپنے اپنے مخصوص رنگوں سے پہچانا جاتا ہے۔ ان تین قسم کے ایٹھروں کے علاوہ ایٹھری کی ایک چوتھی قسم بھی ہے جس کی نوری حیثیت کو سائنسدان نہ تو تسلیم کرتے ہیں اور نہ ہی اسی کے وجود نوری کا انکار کرتے ہیں لیکن ماہرین علم روحیت اس چوتھی

نسم کے ایتھر کے نوری وجود کو تسلیم کرتے ہیں اور ثابت کرتے ہیں۔ ماہرینِ علم....
پیرا سائیکلو جی بتاتے ہیں کہ انسان کے ایک مادی جسم کے علاوہ اس کے تین اجسام اور
بھی ہیں۔ پہلا جسم ہم آئینہ میں دیکھتے ہیں۔ دوسرا جسم ہم پرچھائیں کی صورت میں دیکھتے ہیں۔

لیکن تیسرا وجود نظر تو نہیں آتا مگر کبھی کبھار ہم اسے محسوس ضرور کرتے ہیں یا اس کی
شعاعیں ہمیں کبھی کبھار نظر آجاتی ہیں۔ اس انسانی نورانی پیچہ کو اسٹراٹیل پروڈیکشن کہتے
ہیں اور یہ اسٹراٹیل پروڈیکشن ایتھر کی وہی چوتھی قسم ہے جس کے متعلق سائنسدان ایتھریک
خاموش ہیں۔ ماہرینِ علم روحیت کے نزدیک جب ہمارا شعور سو جاتا ہے یا وقتی طور
پر معطل ہو جاتا ہے تو اس وقت یہ ایتھری وجود ہمارے جسم سے نکل کر ہمیں عجائباتِ عالم سے
روشناس کر داتا ہے چونکہ اس وجود کا ہمارے مادی جسم سے باہر نکل کر بھی تسلسل
برقرار رہتا ہے۔ اس لیے ہمارا شعور بھی اس طرح سیر و تفریح کے

چند مناظر دیکھ لیتا ہے اور ایسے نظائے ”غائب دانی“ یا کشف کے زمرے میں آجاتا
ہیں۔ بعض عامل اس اسٹراٹیل پروڈیکشن کو تسخیر کرنے کے لیے مختلف قسم کی چاکر کشی
کرتے ہیں۔ حالانکہ ہمارا یہ اسٹراٹیل پروڈیکشن یا ہمزاد چاکر کشیوں سے تسخیر نہیں ہو سکتا۔
بلکہ اس کو تسخیر کرنے کے لیے مختلف قسم کی درزشیں کرنی پڑتی ہیں جن میں سے ایک
مشہور اور موثر درزش کو ”تبادل طرز تنفس“ کی مشق کہتے ہیں رمزید وضاحت
کے لیے کتاب ”یولی پتی اور مستقیل مینی کا مطالعہ فرمائیے۔ آئینہ مینی کی مشق کا اسٹراٹیل
پروڈیکشن یا ہمزاد کی تسخیر سے کوئی واسطہ نہیں بلکہ یہ بھی ہینا ٹرم کی ایک مشق ہے۔

آئینہ بینی

مشق نمبر ۲

سیاہ دھبے کے بعد آئینہ بینی کی مشق کو موثر بنانے ہوئے آپ کے استفادے کے لیے بیان کیا جاتا ہے۔

- ۱۔ ایک پُر سکون اور ہوا دار صاف ستھرے کمرے کا انتخاب کیجئے۔
 - ۲۔ کمرے میں زیر و پاؤر کا بلب یا شمع روشن کر لیجئے۔ اس سے زیادہ روشنی نہیں ہونی چاہیئے۔
 - ۳۔ ایک اعلیٰ قسم کا آئینہ کسی دیوار میں لگا لیجئے۔ بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر جس طرح آپ کو آسانی ہو۔ اس آئینہ میں اپنی آنکھوں کو پلک جھپکائے اور حرکت کیے بغیر بغور دیکھتے رہیئے۔
 - ۴۔ شروع میں سیاہ دھبے کی مشق کی طرح وقت بڑھاتے رہیئے۔
 - ۵۔ آپ کی مشق اس قدر ہو جائے کہ آپ چوتھے ہفتے کے اختتام تک کم از کم تیس منٹ پلک جھپکائے بغیر اپنی آنکھوں کو آئینہ میں دیکھ سکیں۔
- ماہرینِ مسمریزم کے نزدیک اس طرح آپ کی نگاہ اس قدر بچتے ہو جائے

گی کہ آپ اپنے معمول کو صرف دیکھ کر ہی پیناٹائز کر سکیں گے اور اس طرح آپ کو معمول کے لیے کسی قسم کی سبجیشن دینے کی بھی ضرورت محسوس نہ ہوگی۔

معمول

(سجیکٹ)

جب آپ اپنی مشق مکمل کر لیں گے تو اس وقت آپ کو کسی ایسے معمول کی تلاش ہوگی جس پر آپ اپنا پہلا تجربہ کر سکیں۔ اس وقت آپ کو معمول کے انتخاب کے لیے خوب غور اور توجہ سے کام لینا ہوگا۔ کیونکہ یہ آپ کا پہلا تجربہ ہوگا اور پہلے ہی تجربے میں ناکام ہونے کی صورت میں آپ کی خود اعتمادی کو ٹھیس پہنچنے کا احتمال ہے۔ اس لیے ایسے معمول کا انتخاب کریں جس میں آپ کی سبجیشن قبول کرنے اور پیناٹزم کی اثر پذیری کی صلاحیت موجود ہو۔ ماسٹر میری ایروئزر "ماسٹر کوہرس پیناٹزم" میں تحریر کرتے ہیں

"نفسیات کے مطالعہ سے آپ کو علم ہوگا کہ کسی بھی شخص کی فطرتی خصوصیات مزاج اور دوسری صلاحیتوں کے ذریعے پیناٹزم کے سلسلے میں اس کی اثر پذیری کا کس حد تک اندازہ کیا جاسکتا ہے۔"

نام طور پر نارمل انسان میں پیناٹائز ہو جانے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ لیکن کند ذہن یا ذہنی طور پر کمزور یا پاگل اور کم عمر کے بچوں کو پیناٹائز نہیں کیا

جاسکتا۔ کیوں کہ ایسے لوگوں میں ہینٹائزیم کی اثر پذیری ہی نہیں ہوتی۔ ایک ماہر علم التنویٰ
 اپنی پہلی ہی کوششوں میں تقریباً ۸۰ فی صد افراد کو ہینٹائزیم کرنے کی صلاحیت رکھتا
 دس فیصد لوگوں کو دوسری یا تیسری کوشش کے بعد ہینٹائزیم کیا جاسکتا ہے۔ باقی دس
 فیصد لوگ اس ماہر پر عدم اعتماد یا کسی اور شعوری یا اشعوری طور پر مخالفانہ جذبہ رکھنے
 کی وجہ سے ہینٹائزیم نہیں ہو سکیں گے۔ لیکن ایسے لوگ بھی کسی دوسرے ماہر علم تنویم کو
 کوشش سے ہلکے یا گہرے ٹرانس میں آسکتے ہیں۔ ماہرین کے تجربات و مشاہدات کو
 روشنی میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ پندرہ برس سے لے کر چوبیس برس کی عمر تک کے مرد
 اور چودہ برس سے لے کر بیس سال تک کی عمر کی لڑکیاں جلدی ہینٹائزیم ہو سکتی ہو
 لڑکیاں لڑکوں و مردوں کی نسبت جلدی ہینٹائزیم ہو جاتی ہیں۔ لیکن مرد بہ نسبت
 لڑکیوں کے زیادہ گہری نیند میں چلے جاتے ہیں۔ میں نے نینتیں برس تک کے مرد ادا
 تقریباً تیس برس تک کی عورتوں پر گہری نینت طاری کی ہے۔ ایک مرتبہ ساٹھ برس
 کے مرد کو ہینٹائزیم کرنے کی کوشش کی لیکن معمولی عنودگی سے زیادہ ہینٹائزیم
 نہ کر سکا۔ اس لیے آپ کی کوشش یہ ہونی چاہیے کہ آپ کا معمول، ذہن ہو۔ کم عمر ہو
 تجربے کے لیے لڑکی ہو تو انتہائی مناسب ہے (آپ سے کسی نہ کسی طرح متاثر ہوا اور
 اس میں ہینٹائزیم کی اثر پذیری کی صلاحیت موجود ہو۔ جناب ڈاکٹر ناز فرماتے ہیں۔
 ”آپ کسی ایسے شخص کو ہینٹائزیم نہیں کر سکتے جو آمادہ نہ ہو۔ لہذا سب
 سے پہلے شرط آمادگی ہے۔ اس کے بعد معمول پر آزمائش۔ آپ کسی ایسے شخص کو معمول
 بنائیں جو آپ کا قریبی دوست ہو یا جن کو آپ کی باتوں پر یقین نہ ہو۔ کیونکہ معمول
 یہ یقین ہونا چاہیے کہ آپ کے اندر ایسی قوت ہے کہ آپ سے ہینٹائزیم کر سکتے ہیں

دوم یہ کہ معمول کو یہ تجربہ نہ ہو کہ آپ نو مستحق ہیں۔ درنہ وہ آپ کے عمل سے پہلے ہی بدک جائے گا۔

ماہرین ہینا ٹرم نے معمول میں ہینا ٹرم کی اثر پذیری کی صلاحیت جاننے کے لیے کچھ مشقیں اور طریقے تجویز کیے ہیں۔ اگر ان تجربات میں معمول کامیاب رہے تو پھر آپ اسے باسانی ہینا ٹرم کر سکیں گے۔ ان طریقوں کے ذریعے آپ خود اندازہ لگا سکیں گے کہ اس معمول میں اثر پذیری کی صلاحیت کس حد تک موجود ہے۔ بعد میں جب آپ کافی تجربہ کار ہو جائیں گے۔ تو پھر ان تجربات کی ضرورت نہ رہے گی۔ اس وقت آپ اپنے تجربے کی روشنی میں معمول میں اثر پذیری کی صلاحیت کا اندازہ لگا لیا کریں گے۔ ابتدا میں مندرجہ ذیل تجربات معمول پر کر لینا آپ کے لیے بہتر ہوگا۔

ایک مقبول ترین نیا ایسے کتاب

دوبارہ دستیاب

دنیا کے

چوڑا لکڑی

قیمت ۵ روپے

ڈکھج ۱۰ روپے

۱۔ ایس۔ صدیقی کے قلم سے

● پانچ پھلنے۔ قیمت کا حال معلوم کیجئے

● تاشش کے پتوں سے قیمت شناسی

● ملتے کی لکیریں کیا بتاتی ہیں

● خال اور تل سے کردار معلوم کیجئے

● شگون۔ سعد و شمس

● خواب۔ مستقبل کے پیغامبر

ایک کتاب چھ ع

مکتبہ نفسیات © پورٹ جس ۹۴۴ کراچی

ہاتھ اٹھانے اور گرانے کا ٹسٹ

۱

یہ تجربہ بہرہینا ٹسٹ اپنی پریکٹس کی ابتدا میں معمول میں اثر پذیر سی کی صلاحیت جانچنے کے لیے کیا کرتا ہے۔ میں یہ تجربہ مندرجہ ذیل طریقے سے کیا کرتا ہوں۔

ممول کی آنکھیں بند کروادیتا ہوں اور اس کو ہدایت کرتا ہوں کہ وہ اپنے ذہن کو ہر قسم کے خیالات سے پاک رکھے اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر کھڑا ہے جب وہ ایسا کر چکے تو پھر سے کہتا ہوں۔ اپنی تمام تر توجہ میری آواز پر مرکوز رکھو، جسم اور ڈھیلا چھوڑ دو۔ اچھا اب اپنے دونوں بازوؤں کو اپنے شانوں کے برابر اس طرح اٹھاؤ کہ ہاتھوں کی پھیلیدل کا رخ ایک دوسرے کے آمنے سامنے رہے پھر میں اسے اپنی ہینا ٹک آواز میں اس طرح بھینس دیتا ہوں۔ شا با ش تم اپنے دونوں بازوؤں کا تصور کرو تم سوچو کہ تمہارا دایاں ہاتھ اوپر اٹھ رہا ہے۔ بائیں بازو نیچے جا رہا ہے۔ بائیں ہاتھ اوپر نیچے جا رہا ہے۔ دایاں اوپر اٹھتا ہی چلا جا رہا ہے۔ دو تین منٹ کی بھینس کے بعد میں معمول کو ہدایت کرتا ہوں کہ وہ اپنی آنکھیں کھول لے۔ معمول حیران رہ جاتا ہے۔ کیوں کہ اس کا دایاں بازو اوپر اور بائیں نیچے جا چکا ہوتا ہے اگر آپ کا معمول اس تجربے میں کامیاب ہے تو اس پر دوسرا تجربہ کریں۔



پہچھے گرانے کا سسٹم

۲

میں پہلے تجربے میں کامیاب ہونے والے معمول کو آنکھیں بند کر کے کھڑا ہونے کی ہدایت کرتا ہوں۔ خود اس کی کمر پر اپنا دایاں ہاتھ رکھ کر اور اس کے دائیں پاؤں کی ایٹری سے اپنے دائیں پاؤں کا پنجہ ملا کر کھڑا ہو جاتا ہوں اور پھر اسے اس طرح سجیشن دیتا ہوں۔

شاباشی کھڑا نہ ہوں میں تمہیں تھامے ہوئے ہوں۔ جیسا میں کہوں اس پر عمل کرتے جاؤ۔ اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دو۔ ذہن کو ہر قسم کے خیالات سے صاف کر لو۔ اپنی تمام توجہ میری آواز پر مرکوز رکھو۔ اچھا اب تم تصور کرو کہ تم ایک بلند چٹان پر کھڑے ہو۔ اور اپنی پشت اس چٹان سے لگا رکھی ہے۔ شاباشی تصور کرو کہ تم پیچھے گرنا چاہتے ہو۔ تمہارے دل میں پیچھے گرنے کی خواہش پیدا ہو چکی ہے۔ تم پیچھے گرنا چاہتے ہو۔ تم پیچھے گرے ہو۔ تم پیچھے گرتے ہی جا رہے ہو۔ دو تین منٹ تک اسی قسم کے سجیشن دیتا ہوں اور جب مجھے اپنے ہاتھ پر اس کا بلو جھد محسوس ہوتا ہے تو مجھے اندازہ ہو جاتا ہے کہ معمول میری ہدایت کے مطابق

پیچھے گرنا چاہتا ہے۔ اس طرح معمول میں اثر پذیر میری کھلا حیت جاننے کا دوسرا لٹٹ بھی مکمل ہو جاتا ہے۔ مہٹر لارنس اور ٹن بھی ریٹسٹ لیا کرتے تھے۔ وہ فرماتے ہیں



”میں معمول کو ہدایت کرتا ہوں کہ اپنی پشت میری جانب کرے اور آنکھیں بند کر کے کھڑا ہو جائے۔ پھر میں کہتا ہوں چند منٹ میں میں تمہیں ایک نئی ہدایت دوں گا اپنے دل میں خیال پیدا کرو کہ پھلی جانب گزرا ہوں۔ دیکھو تم کبھی یہ نہ کرنا کہ مجھے خوشی کرنے کے لیے پیچھے گرد اپنے ذہن میں اپنے خیالات کو اکٹھا کرو۔ تم صرف میرے مشورہ اور خیالات کی مخالفت نہ کرنا۔ دیکھو جب تم گرنے لگو تو تو میں تمہیں تھام لوں گا اور تمہیں کوئی جرح نہیں آئے گی۔ اچھا اب اپنا سر اونچا اٹھاؤ۔ تمہاری آنکھیں بند ہو چکی ہیں۔ میں اپنی بائیں ٹانگ کو آگے بڑھاتا ہوں اور دائیں ٹانگ کو معمول کے پیچھے رکھتا ہوں اور معمول سے کہتا ہوں۔ خیال کرو تم پیچھے کی طرف گر رہے ہو۔ میرے ہاتھ ابھی اس کی کپٹیوں پر ہی ہوتے ہیں تو میں کہتا ہوں ذرا ذہن میں لاؤ تم پیچھے کی طرف گر رہے ہو۔ اب میں ہاتھ پیچھے لاتا ہوں۔ تم پیچھے گر رہے ہو۔ تم گر رہے ہو۔ ہاتھ اٹھاتے ہی معمول لڑکھڑا جاتا ہے۔ وہ پیچھے گرنے لگتا ہے کہ اسے تھام لیا جاتا ہے۔ اگر تھا مانہ جلے تو گر پڑتا ہے۔“



کشتی کی سواری کا احساس دلانا

(۳)

پہلے دونوں تجربوں میں کامیاب رہنے والے معمول پر میں اس طرح یہ تجربہ کرتا ہوں۔

”معمول کو کھڑا کر دیتا ہوں اور اسے ہدایت کرتا ہوں کہ وہ آنکھیں بند کر لے اور خود اس کے پیچھے اس کے قریب ہی کھڑا ہو جاتا ہوں پھر اسے میں اپنی مخصوص ہیناٹک آواز میں سمیشن دیتا ہوں۔ اپنا جسم ڈھیلا کر دو۔ شاہباش اور ڈھیلا چھوڑ دو۔ اپنے ذہن کو ہر قسم کے خیالات سے پاک کر لو۔ اپنی تمام توجہ میری آواز پر عمل کرنے کے لیے مرکوز رکھو۔ ہاں اب سوچو ذرا تصور قائم کرو خوب توجہ سے تصور قائم کرو کہ تم کسی دریا کے کنارے پر کھڑے ہو۔ اب دیکھو ایک کشتی کنارے پر کھڑی ہے سوچو کہ تم اس کشتی میں کھڑے ہو۔ کشتی دریا کے بہاؤ پر تیرتی جا رہی ہے۔ اب دریا میں ایک زوردار لہر اٹھی ہے۔ تمہاری کشتی دائیں اور بائیں ہچکولے لے رہی ہے۔ کشتی اور زور سے دائیں بائیں ہچکولے لے رہی ہے۔ ہچکولے بڑھ رہے ہیں اب اور زیادہ بڑھ چکے ہیں۔ حتیٰ کہ معمول کبھی دائیں کبھی بائیں جھکنا شروع ہو جاتا ہے۔ جیسے واقعی کشتی میں سوار ہو اور اسے ہچکولے محسوس ہو رہے ہیں۔ جب ایسا ہو جاتا ہے تو میں اسے آنکھیں کھولنے کی ہدایت کرتا ہوں۔

حیاتی ٹسٹ

۴

میں معمول کو گرمی پر بٹھا دیتا ہوں۔ اور اسے کہتا ہوں کہ اپنی آنکھیں بند کر لو۔ ذہن کو خیالات سے صاف کر لو اور اپنی تمام توجہ میری آواز پر قائم رکھو۔ اچھا اب تم تصور قائم کرو۔ یہ خیال قائم کرو کہ میری شہادت کی انگلی ایک لوہے کی سلاح میں تبدیل ہو گئی ہے۔ یہ بہت گرم ہو چکی ہے۔ یہ کوملے کی طرح دک رہی ہے۔ اچھا اب میں اسے تمہارے ماتھے پر لگاتا ہوں اور پھر میں اپنی شہادت کی انگلی معمول کی پیشانی سے مس کر دیتا ہوں۔ انگلی لگتے ہی معمول بدک کر پیچھے ہٹ جاتا ہے جیسے واقعی اسے گرم سلاح لگا دی گئی ہو۔ جناب لارنس اور ٹن اس تجربے کو جس طرح کیا کرتے تھے وہ ان کی زبانی بیان کیا جاتا ہے۔

”میں معمول کو کہتا ہوں کہ اپنا ہاتھ میرے بائیں ہاتھ پر رکھ دے۔ جب وہ ہاتھ رکھ دیتا ہے تو میں معمول کو کہتا ہوں۔ دیکھو میری انگلی کافی گرم ہونے والی ہے اب میں دائیں ہاتھ کی مٹھی بند کرتا ہوں۔ صرف ایک انگلی باقی رہتی ہے۔ میں مٹھی اور انگلی کو اس حالت میں معمول کے سامنے لاتا ہوں۔ معمول انگلی پر اپنی آنکھیں گاڑ دیتا ہے۔ دیکھو میری انگلی گرم ہو رہی ہے۔ یہ گرم ہو چکی ہے۔ میں مٹھی اور انگلی نیچے لاتا ہوں اور معمول کی پتھیلی چھوتا ہوں۔ معمول بدک کر ہاتھ

پہچھے کھینچ لیتا ہے۔ گویا گرم دیکھتے ہوئے ارگلا سے جل گیا ہو۔
 میں اسی حسّیاتی ٹسٹ میں بعض معمولی پرگرمی کے بجائے سردی کے احساس
 کا بھی تجربہ کرتا ہوں۔ معمول کو کھڑا کروادیتا ہوں اور اسے کہتا ہوں۔ اپنی آنکھیں
 بند کر لو تم عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دو اور ذہن کو بالکل صاف کر لو۔ تمام قسم کے
 خیالات سے ذہن کو پاک کر لو۔ اپنی تمام توہمیں سیریا آواز پر قائم رکھو۔ اچھا اب
 تم سوچو کہ تم ایک ایسے میدان میں کھڑے ہو۔ جہاں ہر طرف برف کی تہہ جمی ہوئی
 ہے۔ تم اس برف پر ننگے پاؤں کھڑے ہو۔ دیکھو ٹھنڈی ٹھنڈی برفانی ہوا
 تمہاری ہڈیوں میں گھستی جا رہی ہے۔ تم سردی سے ٹھٹھک رہے ہو۔ تم سردی سے
 کانپ رہے ہو۔ تمہیں بہت سردی محسوس ہو رہی ہے۔ تم سردی سے کانپ رہے ہو۔
 پچھ دیرو کی بحیثیت کے بعد معمول واقعی کانپنا شروع کر دیتا ہے جیسے شدید سردی محسوس
 کر رہا ہو۔ میں فوراً ہی اسے آنکھیں کھولنے کی ہدایت کرتا ہوں۔

ہاتھ باندھنے کا ٹسٹ

(۵)

یہ ٹسٹ اس معمول پر کامیاب ہو سکتا ہے جو کہ آپ کے پہلے چارہ تجربوں میں کامیاب رہا ہو۔ اگر آپ کے کسی ایک ٹسٹ میں بھی کوئی معمولی ناکام رہا ہو تو یہ ٹسٹ اس پر کامیاب ہو گا۔ اس لیے یہ تجربہ صرف ایسے معمولی کریں جو آپ کے پہلے تمام تجربوں میں کامیاب رہا ہو۔ میں یہ ٹسٹ اس طرح لیتا ہوں جس طرح ڈاکٹر سیج یہ ٹسٹ لیا کرتے تھے۔

”میں اپنے معمول کو کھڑا کرتا ہوں۔ میں اسے کہتا ہوں اپنی آنکھیں میری نگاہوں میں گاڑ دو۔ جسم بالکل ٹوھیلا چھوڑ دو۔ اب اپنے دونوں بازو اپنے شانوں کے برابر اٹھا لو۔ بازوؤں کو خوب سخت کر لو۔ انہیں اچھی طرح اکڑاؤ۔ اب دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے میں مضبوطی سے جکڑ لو۔ شاہاں خوب مضبوطی سے آپس میں جکڑ لو۔ خوب زور لگاؤ۔ دیکھو تمہارے ہاتھ آپس میں ویڈ ہو رہے ہیں۔ یہ مضبوطی سے ایک دوسرے میں پیوست ہوتے جا رہے ہیں۔ یہ جکڑتے جا رہے ہیں۔ دیکھو یہ بند ہو چکے ہیں۔ تم چاہو بھی تو انہیں نہ کھول سکو گے۔ میں تین تک گنتی گنوں گا۔ تم انہیں کھولنے کی

کوشش کرنا لیکن یاد رکھو تم انہیں ایک دوسرے جلا نہیں کر سکو گے کیونکہ یہ مضبوطی سے جکڑے جا چکے ہیں۔ ایک ... دو ... تین ... (ممول زور لگاتا ہے لیکن نہیں کھول سکتا) کوشش ترک کر دو تم نہیں کھول سکو گے۔

اس جگہ یہ بات قابل ذکر ہے کہ اگر آپ نے ممول کو ہاتھ کھولنے کے لیے زیادہ وقت دے یا تو وہ ہاتھ کھول بھی سکتا ہے۔ اگر ممول کو ہینا ٹائٹرز کر کے ہاتھ باندھے جائیں تو اس وقت تک ہاتھ نہیں کھول سکے۔ جب تک آپ نہ چاہیں۔ جب میں تین کی گنتی ختم کر چکتا ہوں تو کہتا ہوں۔ کوشش چھوڑ دو تم نہیں کھول سکتے۔ اچھا اب تم انہیں کھول سکو گے۔ ہاتھ کھولو۔ چنانچہ ایک مرتبہ ایک ممول اس تجربے کے دوران ہی ہینا ٹائٹرز ہو گیا۔ میں نے اسے بہت وقت دیا۔ لیکن وہ ہاتھ نہ کھول سکا۔ ایک مرتبہ چھپے گرنے والے ٹسٹ میں ایک ممول مکمل ہینا ٹائٹرز ہو گیا۔

لہذا یہ یاد رکھنا چاہیے کہ اگر کوئی ممول ان تجربات کے دوران ہی خود بخود ہینا ٹائٹرز ہو جائے تو گھبرانا نہیں چاہیے بلکہ یہ سمجھنا چاہیے کہ اس ممول میں ہینا ٹائٹرز ہونے کی اثر پذیری کی صلاحیت بہت زیادہ ہے۔ ایسے ممول کو آپ سمجھتی دے کر بیدار کر دیں۔ مسٹر لاکس اورٹن کا ہاتھ باندھنے کے تجربے کا طریقہ کا کچھ مختلف ہے۔ آپ کے استفادہ کے لیے ان کے الفاظ ہی میں بیان کیا جاتا ہے۔ وہ فرماتے ہیں۔

”میں ممول کو کہتا ہوں کہ سامنے آ کر کھڑے ہو جاؤ تو پھر اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال دیتا ہوں۔ چند منٹ تک ایسا ہی کرتا ہوں۔ اس کے بعد

اسے اپنا ہاتھ آگے بڑھانے کا مشورہ دیتا ہوں پھر میں اپنا بازو آگے بڑھاتا ہوں اور اپنا ہاتھ اس کے ہاتھ میں ڈے کر کہتا ہوں۔ دیکھو میرے ہاتھ کی حالت یہ ہے۔ جیسے اسی میں گوند لگی ہوئی ہو۔ تم اگر چاہو بھی تو نہیں چھڑوا سکتے۔ یہ بہت بری طرح جکڑ گیا ہے۔ اب میں کہتا ہوں۔ اپنے ہاتھ کو الگ کرنے کی کوشش کرو۔ لیکن تم ناکام رہو گے۔ معمول ناکام رہتا ہے۔ بجز بختم کرنے سے پہلے میں کہتا ہوں۔ اب تم اپنا ہاتھ علیحدہ کر سکو گے لیکن جب میں تین تک گنتی مکمل کر لوں۔ ایک دو ... تین

ڈاکٹر جی ایم سائز
کی شہرہ آفاق کتاب

ازدواجی نفسیات

کی چند کاپیاں پرانے اسٹاک سے مل گئی ہیں۔
یاد وہ کتاب ہے جس کے شانچے ہنر تک کی کیا تھیں کتاب میں تین
کے ان ڈکھوں کا تذکرہ جو ان کو زندگی انوکھی کی طرح چاہتے ہیں ان کا دلنگ
ہے ازدواجی امن میں اور ان کے دل میں کسی بھی مسئلے اور شہے میں غرض ہے
کتاب پر غرض کو تو وہ مریز ہر حالت شادی شہر ہر ایام غرضی شہر ہر غرضی ہے

چند ہی کاپیاں موجود ہیں۔ آج ہی آرڈر دیتے ہیں

قیمت — = /- ۳۰ روپے /- محصول ڈاک ۱۰/-

مکتبہ نعتیات پوسٹ بکس ۹۳۳ کراچی

ہینا سس طاری کرنے کا طریقہ

(۱)

ہینا سس طاری کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ ہر ہینا سسٹ اپنے اپنے طریقہ کار کے مطابق معمول پر ہینا سس طاری کرتا ہے۔ میں جس طریقہ کار کے مطابق معمول پر ہینا سس طاری کرتا ہوں۔ اس میں زیادہ سے زیادہ آٹھ دس منٹ کا وقت لگتا ہے۔ اگر اس طریقہ کے مطابق معمول اتنے وقت میں ٹرانس میں نہیں آتا تو بھر میں دوسرے ماہرین ہینا ٹرم کے آزمودہ طریقوں پر عمل کر کے معمول پر ہینا سس طاری کرتا ہوں۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر معمول ایک ہی طریقہ سے ہینا ٹائمز ہو جائے۔ اس لیے میں اپنے تجربہ شدہ طریقے کے علاوہ دیگر۔ ماہرین ہینا ٹرم کے طریقے بھی بیان کر دوں گا تاکہ آپ ہر لحاظ سے مسلح ہوں۔

- ۱۔ میں معمول کو کرسی پر بٹھا دیتا ہوں اور خود اس کے پیچھے اس طرح کھڑا ہو جاتا ہوں کہ مجھے معمول کا کم از کم آدھا چہرہ نظر آتا ہے۔
- ۲۔ معمول کو تاکید کرتا ہوں کہ اپنی نگاہوں کو آئی بیول سے (اپنی نظروں) سے ذرا اوپر کسی نقطہ پر مرکوز کر دے۔ نگاہیں مرکوز کر دینے کے لیے میں عموماً زیر و پاؤر کانیلا یا سینر بلب استعمال کرتا ہوں۔
- ۳۔ معمول کو ناک کے راستے تین چار گہرے گہرے سانس لینے کی ہدایت



کہتا ہوں۔ اور منہ کے راستے زور سے سانس خارج کرنے کے لیے کہتا ہوں۔

۴۔ اسے کہتا ہوں اپنے جسم کو قطعی طور پر ڈھیلا چھوڑ دے۔ اپنے ذہن کو خیالات سے خالی کر لے اور اپنی نگاہ اس نقطہ پر مرکوز رکھے۔ میری آواز پر مکمل اور بھرپور توجہ دے اور اپنے خیالات کو بھٹکنے نہ دے۔

جب سب کچھ میری خواہش کے مطابق ہو جاتا ہے تو اس وقت میں اپنی سبیشن کا آغاز اس طرح کرتا ہوں۔ سب سے پہلے تم محسوس کرو گے کہ تمہارے پاؤں بوجھل ہو گئے ہیں۔ پھر تمہیں احساس ہو گا کہ تمہاری ٹانگیں بھی وزنی اور شل ہو گئی ہیں۔ تم محسوس کرو گے کہ تمہارے بازو شل اور وزنی ہو چکے ہیں۔ تمہاری آنکھوں میں تھکاوٹ پیدا ہو جائے گی۔ تم آنکھیں بند کرنا پھاؤ گے۔ پھر تمہاری آنکھیں بند ہو جائیں گی اور پھر تم بڑی فرحت بخش اور پرسکون نیند میں ڈوب جاؤ گے۔ ظہرات نیند کرنے کے بعد میں بڑے ہی غیر محسوس طریقے سے اپنا لہجہ تبدیل کر کے سپناٹک لہجہ اختیار کر لیتا ہوں اور پھر اس طرح سبیشن کا آغاز کرتا ہوں۔

تمہارے پاؤں شل ہو رہے ہیں۔

یہ شل اور بے جان ہو رہے ہیں۔

تمہاری ٹانگیں بوجھل ہو رہی ہیں۔

یہ وزنی ہو رہی ہیں۔ یہ شل اور بھاری ہو رہی ہیں۔

تمہارے بازو بھاری ہو رہے ہیں۔ یہ وزنی اور شل ہوتے جا رہے ہیں۔

تمہارے بازو وزنی اور بوجھل ہوتے جا رہے ہیں۔

تمہاری آنکھوں میں نیند کا خمیر پیدا ہو رہا ہے۔ تمہاری آنکھیں نیند سے
 بو جھل ہوتی جا رہی ہیں۔ تمہاری آنکھیں نیند سے تھک رہی ہیں۔ تمہارا
 سر نیند سے بو جھل ہو رہا ہے۔

تم پر تھکاوٹ سوار ہو رہی ہے۔

تمہاری آنکھیں بند ہونا چاہتی ہیں۔ تم انہیں زیادہ دیر کھلی نہ رکھ
 سکو گے۔ تم سونا چاہتے ہو۔

سو جاؤ... تم سو جاؤ...

بجیش دینے کے دوران میں معمول کے چہرے کا بھی بخور جائزہ لیتا رہتا ہوں۔
 جب سب کچھ میری سمجیش کے مطابق ہونا شروع ہو جاتا ہے تو اس وقت
 میں اپنی سمجیش کے آخری مرحلے میں پہنچ جاتا ہوں۔ میں تسلسل دروانی سے بغیر اٹکے
 اپنی سینا ٹک آواز میں بولتا ہی چلا جاتا ہوں اور پھر میری سمجیش اس طرح ہو جاتی
 ہے کہ اس میں میرا ہر جوتھی یقینی اور حکمیہ ہو جاتا ہے۔

”تمہارے پاؤں دزنی اور بو جھل ہو چکے ہیں۔ ریشل اور بھاری ہو چکے
 ہیں۔ تمہاری ٹانگیں بھاری ہو گئی ہیں۔ یہ دزنی اور ریشل ہو چکی ہیں۔ تم چار ہو چکی
 تو انہیں نہیں ہلا سکتے۔

اچھا ذرا کوشش کرو۔ لیکن تم انہیں نہیں ہلا سکتے (معمول کوشش کرتا
 ہے لیکن ہلا نہیں سکتا) کوشش ترک کر دو۔ تم اپنی ٹانگیں نہیں ہلا سکتے جب
 تک کہ میں نہ چاہوں۔

تمہارے بازو ریشل، دزنی اور بے جان ہو چکے ہیں۔ اب یہ تم سے نہیں

ہل سکتے۔

تمہاری آنکھیں نیند سے بھر چکی ہیں (اس وقت تک معمول کی آنکھیں... خود بخود بند ہو چکی ہوں گی۔ اور اگر بند نہ ہوئی ہوں تو میں اپنے ہاتھ سے انہیں بند کر دیتا ہوں۔ لیکن ایسا شاذ و نادر ہوتا ہے)

تم گہری نیند سو رہے ہو۔ تم سو رہے ہو۔ تم بڑی فرحت افزا نیند سو رہے ہو۔ تم گہری نیند سوتے رہو گے۔ اس وقت تک جب تک میں نہ تمہیں جگاؤں گا۔ تم آنکھیں نہیں کھول سکتے جب تک کہ میں نہیں چاہوں گا۔
تم صرف میری آواز سن رہے ہو۔ تم میری آواز پر عمل کرو گے۔ تم اور کچھ نہ سونگے سوائے میری آواز کے۔

تم سو رہے ہو۔ گہری اور میٹھی نیند۔ پرسکون اور راحت بخش نیند۔

... میٹھی نیند.... پرسکون نیند.... گہری نیند....

حتیٰ کہ اس سمبھین کے مطابق۔ معمول کا سر ڈھلک جاتا ہے اور اس کی ٹھوڑی اس کے سینے سے آگتی ہے۔ (بعض اوقات معمول کا سر کرسی کی پشت سے بھی جاتا ہے) جب ایسا ہو جائے تو واضح ہو جاتا ہے کہ معمول پر سپنا سس طاری ہو چکا ہے۔ اگر معمول کا سر اس کے سینے کی طرف جھک جائے تو بلاشبہ معمول پر سپنا سس طاری ہے اور اگر معمول کا سر کرسی کی پشت سے جھکے تو معاملہ مشتبہ ہو جاتا ہے۔ کرسی کی پشت سے سر لگنے کی وجہ سے اپنا شہ دور کرنے کے لیے کہ واقعی معمول پر سپنا سس طاری ہو چکا ہے یا معمول نے غنودگی میں سر رکا دیا ہے۔ میں معمول کا ایک بازو اٹھا کر اس کے شانے کے لیول تک لاتا ہوں اور پھر



اس طرح سمجھیں دیتا ہوں۔

تمہارا بازو (دایاں یا بائیں) اکڑ رہا ہے۔

بازو اکڑ رہا ہے۔

یہ سخت ہو رہا ہے۔

تمہارا بازو سخت ہو چکا ہے۔

یہ بالکل اکڑ چکا ہے۔

اب یہ یہیں رکھا ہے گا۔ تم چاہو بھی تو اسے نہیں ہلا سکو گے۔

اچھا کوشش کر کے دیکھو۔ لیکن تم اسے نیچے نہیں لا سکو گے۔

معمول اگر کوشش کرے گا تو آپ کو علم ہو جائے گا۔ اگر وہ اسے نہیں ہلا

سکتے اور اس میں جنٹن پیدا نہ کر سکے تو میں سمجھ جاتا ہوں کہ میری سمجھن کے مطابق

اس کے بازو میں جمود یا اکڑاؤ پیدا ہو گیا ہے اور معمول پر پیناس طاری ہو

چکا ہے۔ اب یہ دیکھنے کے لیے کہ میرا معمول کس حد تک نیند میں ہے۔ یا اس پر کون

سے دیرے کا پیناس طاری ہے میں معمول کو کوئی ٹی عمل کرنے کے لیے کہتا ہوں

مثلاً میں اپنے معمول کو اکثر یہی کہتا ہوں کہ اپنے ہاتھ کا تصور قائم کرو۔ یہ بے

وزن ہو رہا ہے۔ یہ بے وزن ہو کر اوپر اٹھ رہا ہے۔ یہ کسی پھول کی طرح ہلکا ہو

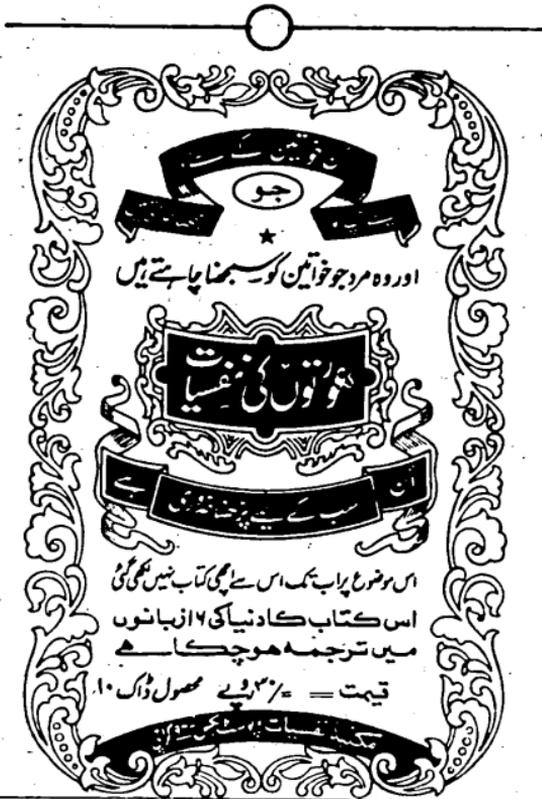
چکا ہے۔ یہ آہستہ آہستہ اوپر اٹھتا ہی چلا جا رہا ہے۔ تمہارا بازو آہستہ

آہستہ ہو میں اوپر اٹھ رہا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔

اگر معمول پر درمیانے دیرے کا بھی پیناس طاری ہو گا تو وہ سمجھن کے

مطابق ہاتھ کو ہلکا محسوس کرتے ہوئے اوپر اٹھائے گا۔ اب میں اس کی ڈریا

دیجے کی نیند کو گہرے جبے میں تبدیل کرنے کے لیے پھر اس طرح سمجھیں دیتا ہوں۔
 تمہارا ہاتھ نارمل ہو چکا ہے۔ تم اسے نیچے لا سکتے ہو۔ جیسے جیسے تمہارا ہاتھ نیچے
 آ رہا ہے تمہاری نیند گہری ہوتی جا رہی ہے۔ حتیٰ کہ معمول کا ہاتھ نیچے ملنے تک
 معمول پر گہری نیند طاری ہو چکی ہوتی ہے۔ یاد رہے کہ کسی معمول میں نیند کو گہرا کرنے
 کے لیے اسے کوئی دفعہ عمل سرانجام کرنے کے لیے حکم دیں۔ کیونکہ ہینڈ اسپن کی حالت
 میں معمول کوئی فعل سرانجام دے تو اس کی نیند گہری ہو جاتی۔



معمول کو بیدار کرنے کا طریقہ



ہیناسس طاری کرنے کے بعد معمول کو جگانا بھی بہت ضروری ہوتا ہے۔ بالفرض محال اگر آپ کسی وجہ سے معمول کو بیدار نہیں کر پاتے تو گھبرانے کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔ معمول خود بخود ہیناٹک نیند سے قدرتی نیند میں چلا جاتا ہے اور پھر اپنی قدرتی نیند پوری کر لینے کے بعد بیدار ہو جاتا ہے۔ نیند کا یہ وقت اٹھ گھنٹے تک میرے تجربے میں آیا ہے۔ اس لیے اگر کبھی آپ کے ساتھ ایسا ہو جائے کہ آپ معمول کو بیدار نہ کر سکیں تو اسے آوازیں دینے، تھنچوٹسے، مارنے یا اس پر پانی ڈالنے کی کوشش نہ کریں بلکہ کوشش کریں کہ معمول کے آرام میں مداخلت نہ ہو۔ اس بات کا ذکر بھی بے جا نہ ہو گا کہ جس طرح معمول ہیناٹک نیند سے قدرتی نیند میں چلا جاسکتا ہے۔ اسی طرح اگر ہیناٹسٹ چاہے تو ایسے معمول پر بھی۔ ہیناسس طاری کیا جاسکتا ہے جو قدرتی نیند میں سو رہا ہو۔ یعنی قدرتی یا فطری نیند کو ہیناٹک نیند میں اور ہیناٹک نیند کو قدرتی نیند میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ اب آپ کو معمول کو بیدار کرنے کا طریقہ بتائیں گے۔

_____ میں اپنے معمول کو عموماً اس طرح بیدار اور مویشیار

کرتا ہوں۔

میں معمول کو سببشن دیتا ہوں کہ میں جب تین تک گنتی ختم کر چکوں گا تو

تالی بجاؤں گا۔ تم تالی کی آواز سنتے ہی جاگ جاؤ گے۔ اچھا تیار ہو جاؤ۔ ایک ...
 تمہاری نیند ختم ہو رہی ہے۔۔۔۔ دو۔۔۔۔ جب تم جاگو گے تو بالکل ہشاش تباش
 اٹھو گے۔۔۔ تین۔۔۔ اور پھر معمول تالی کی آواز سنتے ہی آنکھوں کو کھول دیتا ہے۔
 اور اس طرح چاق و چوبند بیدار ہوتا ہے۔ جیسے پوری رات کی نیند کرنے کے بعد
 انسان تروتازہ ہوتا ہے۔ یاد رہے کہ معمول کو جگانے سے قبل اسے جاگنے کے لیے
 تیار کریں۔ فوراً جگانے سے، معمول ذہنی انتشار کا شکار ہو سکتا ہے یا اس کے
 سر میں درد ہو سکتا ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ معمول کو بیدار ہونے کے لیے جو اشارہ دیں گے
 گے معمول اسی اشارے پر جاگے گا۔ اس لیے اپنے ذہن کو حاضر رکھیں کہ آپ نے معمول
 کو کس اشارے پر جاگنے کی ہدایت کی ہے۔ اس بات کی وضاحت کرنا بھی ضروری
 ہے کہ اگر آپ نے معمول پر ہینا سس طاری کرنے کے بعد کچھ دیر تک اسے کوئی
 سبب نہ دی تو ایسی صورت میں آپ کا معمول ہینا ٹک نیند سے قدرتی نیند میں
 جا سکتا ہے۔ اس لیے معمول پر ہینا سس طاری کرنے کے بعد بذریعہ سبب اس
 سے اپنا رابطہ مسلسل قائم رکھیں۔ تاکہ معمول آپ کے کنٹرول میں رہے اور اس
 پر قدرتی نیند طاری نہ ہو جائے۔

پاس یا جھالے



پاس یا جھالوں کے ذریعے معمول کو ہینا ٹائیز کرنا ایک قدیم طریقہ ہے۔ مسٹر اینٹن مسماٹز اس طریقے کو استعمال کیا کرتے تھے۔ بعض جدید ماہرین ... ہینا ٹیم بھی اس طریقہ کار کو آج بھی مفید سمجھتے ہیں اور اس طریقے پر عمل کر کے معمول پر ہینا پاس طاری کرتے ہیں یا معمول کی ہینا ٹنگ نیند کو گہرا کرتے ہیں۔ بعض ماہرین۔ پاس کو معمول کی توجہ کے ارتکاز کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔ بعض ماہرین کے نزدیک معمولی قسم کی تکالیف اور درد کو صرف جھالے دے دینے سے ہی دور کیا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹر ناز فرماتے ہیں۔

”سرکارد، دانت کادرد اور معمولی قسم کے درد تو میں عموماً پاس سے ہی درست کر سکتا ہوں۔“

نہایت ہی کم فاصلہ رکھ کر کسی حصہ جسم کو سہلانا۔ پاس یا جھالے کہلاتا ہے۔ میں اس کی مشق مندرجہ ذیل طریقہ پر کیا کرتا تھا۔

میں بغیر بازو والی کرسی یا کسی سٹول پر بیٹھ جاتا تھا۔ اپنے زانوؤں پر درمیان ایک تولیہ رول کر کے

ہشک نمبر ۱

رکھ لیتا تھا۔ پھر اپنے دونوں ہاتھوں میں اور تو لیے میں نہایت قلیل فاصلہ رکھ کر انہیں اوپر سے نیچے تک لاتا تھا۔

اوپر سے نیچے ہاتھ لانے کے درمیان میری انگلیوں کا رخ تو لیے کی طرف رہتا تھا اور آہستہ آہستہ انگلیوں کو سیدھا کرتا جاتا تھا۔ حتیٰ کہ تو لیے آخری سرے تک پہنچنے پر میری انگلیاں سیدھی ہو جاتی تھیں۔ یعنی شہ ع میں انگلیوں کا رخ ہتھیلیوں کی طرف رہتا تھا۔ آخر میں سیدھی ہو جاتی تھیں۔ ہتھیلیوں کا رخ تو لیے کی طرف ہونا چاہیے۔ نہایت آسان مشق ہے اسے شروع کرنے کے تین چار روز بعد ہی آپ محسوس کریں گے کہ ایک قوت جیسے برقی لہریں آپ کی انگلیوں کے سروں سے نکل کر آپ کی گود میں رکھے ہوئے تو لیے میں جذب ہو رہی ہیں۔

آئندہ آپ نے انہی برقی لہروں سے بعض امراض کے علاج کے سلسلے میں یا معمول پر سپناس طاری کرنے اور نیند کو گہرا کرنے کے سلسلے میں کام لینا ہے۔ بعض ماہرین ہیناٹرمز انہی لہروں سے ”برقی پانی“ اور ”برقی تیل“ بھی تیار کرتے ہیں جو بہت سے امراض میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ لیکن ایسا شرکہ سینٹ ہی کر سکتے ہیں۔ جو اپنے فن کے انتہائی ماہر ہوں۔

پاس میں مہارت پیدا کرنے کے لیے ڈاکٹر جی ایم ناز نے بھی ایک کارآمد اور مفید مشق تجویز

مشق نمبر ۲

کی ہے۔ آپ فرماتے ہیں۔

”ایک تیکرے میں اور اس کو میز پر اس طرح رکھیں کہ اس کی لمبائی آپ کے سامنے ہو اور چوڑائی بازوؤں کی جانب۔ اب آپ اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کو ڈھیلا

چھوڑ کر قد سے پھیلا دیں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو قریب لاکر تکیے کے اوپر سے نیچے تک لائیں۔ آپ کی انگلیوں اور تکیے میں صرف بال بھر کا فاصلہ ہونا چاہیے۔ مقصد یہ کہ تکیے کو چھوڑا نہ جا سکے جب آپ ہاتھوں کو اوپر سے نیچے لائیں تو ذہن میں سوچیں کہ آپ کی انگلیوں کے سروں سے لہریں نکل رہی ہیں اور تکیے میں داخل ہو رہی ہیں۔ اس طرح جب آپ کے ہاتھ تکیے کے نچلے حصے تک پہنچیں تو دونوں ہاتھوں کو الگ لے جا کر جھٹک دیں اور اوپر کی جانب لاکر پھر تکیے کے قریب لے آئیں۔ یہی سا تھوڑا سوچتے رہیں کہ آپ کے ہاتھوں سے بجلی کی لہریں نکل رہی ہیں۔ اپنی توجہ کو وہیں مرکوز رکھیں۔ دو چار روز کی مشق کے بعد ہی آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کی انگلیوں میں ہلکی ہلکی سرسراہٹ ہو رہی ہے۔ سرسراہٹ وہ لہر ہے جو مزید (معمول) کو محسوس ہوتی ہے۔ پاسس ہمیشہ اوپر سے نیچے کی طرف کرنا چاہیے۔“

تحریر کردہ دونوں مشقیں نہایت مؤثر ہیں۔ اور دونوں میں بنیادی طور پر کوئی فرق نہیں ہے۔ آپ ان پر عمل کر کے چند روز کی محنت کے بعد باآسانی پاسس کرنے کے ماہر ہو سکتے ہیں۔

ہیناسس طاری کرنے کا

ڈاکٹر جمیز بریڈ کا طریقہ

(۲)

اب آپ کو نامور ماہرین سپنٹزم کے وہ طریقے بتائیں گے جن پر عمل کر کے وہ اپنے معمول پر ہیناسس طاری کیا کرتے تھے۔ ڈاکٹر جمیز بریڈ اپنے معمول پر اس طرح ہیناسس طاری کرتے تھے۔

۱۔ وہ اپنے معمول یا مریض کو کرسی پر بٹھا دیتے تھے۔ ایک آئینہ اس زاویے سے رکھتے تھے کہ اس کا عکس معمول کے چہرے پر پڑتا رہتا تھا۔ چونکہ بنیادی طور پر آپ سر جن تھے۔ اس لیے اکثر اوقات معمول کی ازکارِ توجہ کے لیے سر جری میں استعمال ہونے والے نشتر کی باریک نوک کو استعمال کرتے تھے۔

۲۔ خود اس کے سامنے بیٹھ جاتے اور اسے اپنی آنکھوں سے دیکھتے رہنے کی ہدایت کرتے۔

۳۔ چار پانچ منٹ تک معمول کی نظروں سے نظریں لٹاتے رہتے۔

۴۔ پھر وہ اپنے ہاتھ کی دو انگلیوں کو اس طرح اٹھاتے کہ انگلیوں کا رخ معمول کی طرف ہوتا۔ اس طرح معمول پر غنودگی چھاتی شروع ہو جاتی اور دنا آہستہ

آہستہ ان کے ٹرانس میں آجاتا۔ بڑی عمر کے مہمول زیادہ وقت لیتے تھے۔ ایسے لوگوں کو کچھ دیر انگلیاں دکھانے کے بعد ہٹا لیتے تھے اور اسے آئینہ دیکھنے کی ہدایت کرتے۔ مہمول آئینہ دیکھتا رہتا اور وہ خود اس کی آنکھوں میں دیکھتے رہتے۔ کچھ دیر بعد مہمول پر سپناسس طاری ہو جاتا۔

ڈاکٹر ہیدن مین کا طریقہ

(۳)

- ۱۔ ڈاکٹر ہیدن مین طبی پیشہ ور ڈاکٹر تھے۔ ایلوپیتھک طریقہ علاج کے ساتھ ساتھ ہیناٹرم کے ذریعے بھی اپنے مریضوں کا علاج کرتے تھے۔
 - ۱۔ مہمول کو کرسی پر بٹھاتے اور خود اس طرح کھڑے رہتے کہ مہمول کی ایک آنکھ انہیں نظر آتی رہے۔
 - ۲۔ مہمول کے سامنے ٹائٹم پیس یا جلیبی گھڑی رکھ دیتے تھے۔
 - ۳۔ مہمول کو ہدایت کرتے کہ اپنی تمام توجہ گھڑی کی آواز پر لگا دو اور لگا ہوں کہ گھڑی پر مرکوز رکھو۔
 - ۴۔ دن خود دونوں ہاتھوں سے مہمول کی ناک اور کنپٹیوں کو سہلاتے رہتے۔ تھپتھپاتے رہتے۔ اور ساتھ ساتھ اس طرح سمیٹھ دیتے رہتے۔
- نہاے سامنے گھڑی موجود ہے۔

یہ ٹک ٹک کر رہی ہے۔

اپنی توجہ گھڑی پر مرکوز رکھو۔

اس میں ساہرا نہ قوت ہے جو تمہیں سلا دے گی۔

تم سو جاؤ گے۔

تم سونے والے ہو۔

تہیاری آنکھیں بوجھل ہو رہی ہیں۔

تم بیدار نہ رہ سکو گے۔

اچھا سو جاؤ۔

ممول پر سپنا اس طاری ہو جاتا تھا جسے بعد میں اپنے طریقے کے مطابق

بیدار کرتے۔

مسٹر ڈلہوزی کا طریقہ

(۷)

ان کا طریق کار بھی کافی طویل ہے۔ تاہم ان کے مول پر ہر صورت میں

سپنا اس طاری ہو جاتا تھا۔ یہ سببشن سے کام نہیں لیتے تھے۔

۱۔ سبجیکٹ کو کرسی پر بٹھا دیتے تھے۔

۲۔ خود اس کے سامنے، اس کے گھٹنوں سے اپنے گھٹنے اور اس کے پاؤں اپنے

پاؤں ملا کر بیٹھ جاتے تھے۔

۳۔ مہول کو اپنا ذہن خالی کرنے کی ہدایت کرتے اور کہتے کہ تم مجھ پر اعتماد رکھو۔

۴۔ مہول کی آنکھوں میں اپنی آنکھیں گاڑ دیتے۔

۵۔ اس کی ہتھیلیوں سے اپنی ہتھیلیاں اور اس کی انگلیوں سے اپنی انگلیاں ملا کر آہستہ آہستہ مساج کرے۔

۶۔ پھر وہ اپنے ہاتھ مہول کے سر پر رکھ دیتے۔ دو تین منٹ بعد اس کے شانوں اور پھر بازوؤں سے ہوتے ہوئے پھر اس کے ہاتھوں پر اپنا ہاتھ رکھ دیتے۔

۷۔ یہی عمل بار بار دہراتے۔

۸۔ پھر وہ اپنا ہاتھ مہول کے سر کے پچھلی طرف رکھ دیتے اور آہستہ آہستہ نیچے لاتے رہتے جتنی کہ گردن سے ریڑھ کی ہڈی کے درمیان سے ہوتے ہوئے نیچے لے آتے۔

۹۔ پھر مہول کے سر سے لے کر سینے تک ہاتھ پھیرتے۔ ناف تک ہاتھ لاتے۔ اور اس عمل کو کئی مرتبہ دہراتے۔ اسی طرح اسی تمام عمل کو کئی مرتبہ آگے اور پیچھے دہراتے جتنی کہ مہول پر پیناس طاری ہو جاتا۔

مسٹر کو لکیوین کا طریقہ

(۵)

مسٹر ڈلہوزی اور کو لکیوین کا طریقہ کار تقریباً ملتا جلتا ہے۔ مسٹر کو لکیوین نیند کی فزیالوجی سے واقف تھے۔ ان کے خیال میں جب دماغ کے دوران خون میں سستی پیدا ہو جائے تو نیند کا آغاز ہو جاتا ہے۔ وہ اسی تھیوری کو مد نظر رکھتے ہوئے ہیناٹائیز کیا کرتے تھے۔

- ۱۔ ممول کو کرسی پر بٹھا دیتے۔
 - ۲۔ خود اس کے سامنے بیٹھ جاتے۔
 - ۳۔ اپنے ہاتھ اٹھا کر، اس کے شانوں اور بازوؤں اور ٹانگوں سے ہوتے ہوئے پاؤں تک لاتے اور ساتھ ساتھ تھپتھپاتے بھی لیتے تھے۔
 - ۴۔ کئی بار اسی طرح پاسس کرتے۔
- مول جلد ہی ہیناٹائیز ہو جاتا۔ جسے مٹلویہ عمل کے بعد جگا دیتے۔

ڈاکٹر جے پیٹرک کا طریقہ

(۶)

ڈاکٹر صاحب بے شمار صفات کے مالک تھے۔ پیشہ ور طبیب تھے۔ ہیناٹرم کے علاوہ علم "رڈشن ضمیری" کے بھی ماہر تھے۔ روشن ضمیری۔ مستقبل بینی سے ملتا جلتا فن ہے۔ جس کے ماہرین عجیب و غریب باتیں کرتے ہیں۔ اور پیش گوئی بھی کرتے ہیں۔

- ۱۔ وہ معمول کو کرسی پر بٹھا دیتے تھے۔
- ۲۔ خود اس کے سامنے نسبتاً اونچی کرسی پر بیٹھ جاتے۔
- ۳۔ معمول کے دونوں ہاتھوں کو اپنے بائیں ہاتھ میں تھام لیتے تھے۔
- ۴۔ اپنا دایاں ہاتھ معمول کی پیشانی پر رکھ دیتے تھے اور اس کی آنکھوں میں اپنی آنکھیں گاڑ دیتے تھے۔
- ۵۔ بڑی عمر کے معمول کے سامنے اپنی ذوالنگلیاں لاتے اور ان سے آنکھوں سے لے کر سینے تک پاس کرتے۔ بار بار یہ عمل دہراتے تھے جتنی کہ معمول پر ہیناٹس طاری ہو جاتا۔ جسے بعد میں جگا دیتے۔

ڈاکٹر ڈاڈ کا طریقہ

۷

پیشہ ور ڈاکٹر تھے۔ مرینن کو پرکھ کر اس کے مطابق مختلف طریقوں سے اسے ہینا ٹائر کرتے تھے۔ ان کا ایک مشہور طریقہ جسے وہ اکثر استعمال کرتے تھے۔ بیان کیا جاتا ہے۔

- ۱۔ معمول کو کرسی پر بٹھا دیتے تھے۔
- ۲۔ خود اس کے سامنے بیٹھ جاتے اور اس کے ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو اپنے بائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دباتے رہتے۔
- ۳۔ معمول کو ٹکلی باندھ کر نوچ دیکھتے رہتے۔
- ۴۔ پھر اپنے دائیں ہاتھ کی انگلیاں معمول کی آنکھ سے اچھڑا کر اچھ اور بعض اوقات نصف اچھ تک ددر رکھتے۔
- ۵۔ دونوں انگلیوں کو آنکھوں کے سامنے چکر دیتے رہتے اور یہ عمل کئی بار دہراتے جتنی کہ معمول پر ہینا سس طاری ہو جاتا۔ جسے مطلوبہ عمل کے بعد بیدار کر دیتے۔

ڈاکٹر جمیز کاٹلیقہ

(۸)

ڈاکٹر صاحب ہیناٹائز کرنے کے لیے سببشیں بھی استعمال کرتے تھے۔

- ۱۔ معمول کو کمری پر بٹھا دیتے تھے۔
- ۲۔ خود اس کے سامنے بیٹھ کر اس کی آؤں میں آنکھیں گاڑ دیتے اور اسے سببشیں دیتے کہ تمام توجہ میری طرف مرکوز کر دو۔ مجھ پر اعتماد و یقین رکھو۔
- ۳۔ پھر وہ سر سے لے کر سینے سے ہوتے ہوئے پاؤں تک بار بار پاس کرتے۔
- ۴۔ جب دیکھتے کہ اب معمول پر غنودگی چھانی شروع ہو گئی ہے تو پھر اس طرح سببشیں دیتے۔

تم سونا چاہتے ہو۔

تمہاری آنکھوں میں نیند کا خمار آ رہا ہے۔

تم نیند میں ڈوب جانا چاہتے ہو۔

تمہیں نیند آرہی ہے۔

میں یہاں موجود ہوں۔

تم سو جاؤ۔

میٹھی اور پرسکون :

کچھ دیر تک اس طرح کے سببشیں دیتے رہتے تھے حتیٰ کہ معمول ہیناٹائز ہو جاتا۔

ڈاکٹر جمین کا طریقہ

(۹)

ڈاکٹر صاحب پیشہ ور طبیب تھے۔ ان کا دعویٰ تھا کہ ان کے ہاتھوں میں ایک ایسی قوت ہے جسے کسی مریض کے جسم میں داخل کر دیا جائے تو وہ صحتیاب ہو جاتا ہے۔ ان کا رہن سہن اور رکھ رکھاؤ نہایت ہی باوقار اور شاہانہ تھا۔ ممبرین کی آرا کے مطابق ان کی ظاہری شان و شوکت کو دیکھتے ہی مریض ان سے کافی مرعوب ہو جاتا تھا اور آدھا ہینا ٹائمر تو قبل از وقت ہی ہو جاتا۔ اسی لیے ڈاکٹر جمین کے طریقہ کار کے مطابق صرف وہی لوگ کام کر سکتے ہیں جو بارعقب و باوقار شخصیت کے مالک ہونے کے ساتھ ساتھ شاہانہ ٹھاٹھ باٹھ اور امارت کا اظہار کرنے کے قابل ہوں۔

۱۔ ڈاکٹر صاحب اپنے مریض ریاسمول کو ایک عام سی کرسی پر بٹھادیتے۔

۲۔ خود معمول کے سامنے ایک شاندار مرصع کرسی پر بیٹھ جاتے۔

۳۔ وہ مریض کو سچائیں دیتے کہ میں جیسے ہی تمہارا ہاتھ پکڑوں گا تم سو جاؤ گے۔

پنچا پندرہ مریضوں کا ہاتھ پکڑ کر دباتے اور مریض سے پوچھتے بتاؤ میرے

ہاتھوں سے کوئی قوت منتقل ہوئی ہے؟ اکثر معمول اس کا مثبت جواب

دیتے۔

۴۔ پھر وہ معمول کی انگلیوں اپنی انگلیوں میں پھنسا لیتے اور کہتے۔

میری انگلیاں تمہاری انگلیوں میں پیوست ہو چکی ہیں۔
 اب تم انہیں نہیں چھڑا سکو گے۔
 میری قوت تمہارے ہاتھوں کے راستے مہارے جسم میں منتقل ہو رہی
 ہے۔

یہ آرام اور سرور کی قوت ہے۔
 یہ دنیا کی تمام پریشانیاں دور کر کے، مٹھی اور راحت بخش نیند لاتا ہے
 تم بھی ابھی سو جاؤ گے۔
 تمہاری آنکھیں بوجھل ہو رہی ہیں۔
 تم سونا چاہتے ہو۔ سو جاؤ۔
 جنانچہ معمول کی آنکھیں بند ہونا شروع ہو جاتی ہیں اور مجھ پر ہنسنا
 طاری ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر مسٹنٹ کا طریقہ

(۱۰)

ڈاکٹر مسٹنٹ کا طریقہ کار دوسرے ماہرین سے قدرے مختلف ہے۔
 ہم ان کا طریقہ کافی موثر اور مختصر ہے۔
 وہ کسی معمول پر اس وقت اپنا عمل کرتے ہیں جب کہ وہ نیند سے بیدار

ہونے کے لیے پہلو بدل رہا ہوتا تھا۔ اس وقت ڈاکٹر صاحب مہول کو تیندے
مشورے دیتے اور مہول سپنا ٹائزر ہو جاتا۔

ڈاکٹر سڈنی فلاور کا طریقہ

۱۱

- ۱۔ ڈاکٹر سڈنی فلاور اپنے مہول کو ایک کرسی پر اس طرح بٹھا دیتے کہ اسی پر
دیوار کی جانب رہتا تھا۔
 - ۲۔ خود مہول کے پیچھے کھڑے ہو جاتے اور اس طرح بحالی دیتے۔
اپنے جسم کو ڈھیل پھوڑ دو۔
دیوار کو دیکھتے رہو۔
- کچھ دیر بعد میں گنتی شروع کر دوں گا۔ ہر گنتی پر اپنی آنکھیں ایک لمحے کے
بند کر کے کھول دینا۔

یہاں تک کہ تمہاری آنکھیں دکھنے لگیں۔
اتنی تھک جائیں کہ تم انہیں مشکل سے کھول سکو۔
حتیٰ کہ تمہیں نیند آنے لگے۔
بالآخر تمہاری آنکھیں بند ہو جائیں گی۔
تم انہیں نہیں کھول سکو گے۔
اور گہری نیند سو جاؤ گے۔

اس کے بعد وہ گنتی گننا شروع کرتے ہیں۔ میں تک گنتی کے بعد دوبارہ
 یکے سے گننا شروع کر دیتے۔ جتنی کہ معمول پر گہری نومیٹ طاری ہو جاتی۔ ڈاکٹر
 ٹڈنی فلاور کا گنتی کا طریقہ نہایت مؤثر ہے۔ میں خود اس طریقے کو ایسے معمول پر
 استعمال کرتا ہوں جو کہ کسی اور طریقے سے ہیناٹائز نہ ہو سکتا ہو۔ لیکن گنتی کے
 طریقے سے معمول ہر صورت اور ہر حالت میں ہیناٹائز ہو جاتا ہے۔ اگر اس طریقے
 ن گنتی کرنے کے دوران نیند کے سبب بھی دیے جاتے رہیں تو معمول نسبتاً جلد
 انس میں آ جاتا ہے۔

لائئ بالٹ کا طریقہ

(۱۲)

لائئ بالٹ اور چارکٹ جدید ہیناٹزم کے بانیزوں میں تصور کیے جاتے
 ہیں۔ لیکن دونوں کے اس کے بارے میں مختلف نظریات تھے۔ درحقیقت لائی

PSYCHOTHERAPEUTES

نے LIEBUALT

ٹ

نئی طریقہ علاج میں نمایاں خدمات سرانجام دی ہیں اور اسی وجہ سے لائی بالٹ
 و بہتی طریقہ علاج کا بانی بھی تصور کیا جاتا ہے۔ لائی بالٹ کا فرانس سے تعلق
 ہے اور اس نے اپنے اس فن سے اہل فرانس کو بہت زیادہ فائدہ پہنچائے ہیں۔
 ۱۔ لائی بالٹ سبب سے زیادہ کام لیتے تھے۔ وہ معمول کو کھڑا کر دیتے یا بٹھا

دیتے تھے۔

۲۔ پھر اپنے ہاتھ کی دو انگلیاں معمول کی آنکھوں کے سامنے دوڑھائی فٹ کے فاصلے پر رکھتے۔

۳۔ معمول کو ہدایت کرتے کہ اپنی تمام تر توجہ میری انگلیوں پر مرکوز رکھو۔

۴۔ پھر وہ معمول کو نیند کے سبب دیتے (جیسا کہ آپ گذشتہ صفحات پر کئی مرتبہ پڑھ چکے ہیں)۔

۵۔ سبب دین کے ساتھ ساتھ اپنی انگلیاں معمول کی آنکھوں سے قریب تر لاتے رہتے۔

۶۔ جب انگلیاں معمول کی آنکھوں کے انتہائی قریب پہنچ جاتیں۔ اس وقت معمول کی آنکھوں کے پوٹے بھاری ہو کر خود بخود بند ہو جاتے اور معمول پر سپنا سس طاری ہو جاتا جسے بعد میں مطلوبہ عمل کے بعد جوگایا

برن ہیمس کا طریقہ لقیہ

۱۱۲

برن ہیمس مشر لائی بالٹ کے شاگرد تھے اور ان کا طریقہ کار بھی ڈاکٹر لائی جیسا ہی تھا۔ وہ اپنے استاد کی طرح معمول کی ازکا ز توجہ کے لیے انگلیوں کا استعمال کرتے تھے اور اپنی کی طرح نیند کے مشورے بھی دیتے تھے جتنی کہ معمول پر سپنا سس طاری ہو جی

پروفیسر گلک کا طریقہ

(۱۶)

پروفیسر گلک ولیم ڈبلیو ایک جدید ماہر ہینڈائٹ تھے۔ معمول کی ارتکاز
جہ کے لیے انہوں نے ایک ہائیڈوسک بنا رکھی

نی۔ اسی کے ذریعے معمول پر نیشنل طاری کرتے تھے۔

۱۔ معمول کو ایک کرسی پر بٹھا دیتے تھے۔

۲۔ اس کے ہاتھ میں ہائیڈوسک پکڑا دیتے۔

۳۔ جب دیکھتے کہ معمول پر تھکاوٹ سوار ہو رہی ہے تو ڈسک کو اپنے ہاتھ

میں لے لیتے اور معمول کو نیند کے سببیشن دیتے تھے۔ معمول پر بہت جلد

سپیناکس طاری ہو جاتا تھا۔

میں بھی بعض اوقات پروفیسر گلک کے طریقہ کار کے مطابق معمول کی
بہر کوڑ کر وانے کے لیے ہائیڈوسک استعمال کرتا ہوں۔ ہائیڈوسک بنانا انتہائی
مان ہے۔ آپ بھی مندرجہ ذیل طریقے کے مطابق ہائیڈوسک بنا سکتے ہیں۔

ہائپنو ڈسک

HYPNO DISK

- ۱۔ روپیہ کے برابر گول گتہ کاٹ لیجئے۔
- ۲۔ اس میں گہرا سیاہ رنگ بھریجئے۔
- ۳۔ اس کے عین درمیان سفید یا سنہری پنی ایک پالی سے بھی چھوٹے قطر پر کاٹ کر لگا دیجئے۔
- ۴۔ اس سیاہ رنگ اور سنہری پنی والے گول گتے کو کسی تھتی پر چپکا دیجئے جس کا رنگ سفید ہو۔

ڈاکٹر لوئی کاٹریقہ

(۱۵)

- ۱۔ ڈاکٹر لوئی معمول کو کرسی پر بٹھا دیتے۔
- ۲۔ اس کے سامنے ایک گھومنے والا آئینہ رکھ دیتے۔
- ۳۔ معمول کو ہدایت کرتے کہ اپنی تمام توجہ آئینہ پر مرکوز رکھے۔
- ۴۔ معمول کو نیند کے سمبھین دیتے جتنی کہ معمول نہایت قلیل وقت میں سہنا ٹائمر ہو۔

ڈاکٹر ایس لیموٹ کا طریقہ

۱۶

METRONOME METHOD

ڈاکٹر ایس لیموٹ گنجے معمول پر میٹر ونوم میتھڈ

ذریعے بنیاس طاری کرتے تھے۔

۱۔ وہ معمول کو ایک کرسی پر آنکھیں بند کر کے بٹھا دیتے اور خود اس کے سامنے کھڑے ہو جاتے تھے۔

۱۔ پھر وہ اپنے سیدھے ہاتھ کی تین انگلیوں سے معمول کے سر کو اس قدر تھپتھپاتے جہاں پر بال نہیں ہوتے تھے۔

۲۔ سر میں مسلسل تھپکیاں دیتے رہتے اور ساتھ ساتھ نیند کے عجین بھی دیتے رہتے تھے۔ حتیٰ کہ گنجے معمول پر بنیاس طاری ہو جاتا۔

ڈاکٹر سیج کا طریقہ

(۱۶)

ڈاکٹر سیج SAGE نے ہیناٹرم کے سلسلے میں سب سے زیادہ زور خیم

عضلات کو ڈھیلا کرنے پر دیا ہے۔ ان کے خیال میں AXATION OF MUSCLES

عضلات کو ڈھیلا چھوڑنے سے انسانی جسم پر بہتر ہو۔

وقت کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ میں نے بذاتِ خود ڈاکٹر سیج کی تھیوری

مطابق اپنے جسم پر بارہا تجربہ کیا ہے۔ درحقیقت اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا

دینا بھی ایک فن ہے۔ نہایت آسان اور مفید فن۔ اگر آپ پورے دن میں صرف یا

دس منٹ کے لیے بھی اپنے جسم کے عضلات کو مکمل طور پر ڈھیلا چھوڑ دیں تو

کریں گے۔ کہ آپ نئے سرے سے تروتازہ اور بھاق وچو بند ہو گئے ہیں اور ڈاکٹر

سیج اسی تھیوری کے مطابق عمل کر کے اپنے معمول پر پیناسس طاری کرتے

جدید دور کے ماہرین ہیناٹرم میں سے ایک مشہور ماہر علم تویم حلوا

MEYLYN POWER نے بھی ڈاکٹر سیج کے طریقہ کار کو دوسروں

نسبت ترجیح دی ہے۔ میری اپنی رائے بھی اسی طریقہ کار کے حق میں ہے۔

۱۔ ڈاکٹر سیج معمول کی آنکھیں بند کروا کے اسے ایک کرسی پر بٹھا دیتے۔

۲۔ خود معمول کے داہنی طرف کھڑے ہو جاتے۔

۳۔ اپنے بائیں ہاتھ کا انگوٹھا اس کی پیشانی کے درمیان اسی طرح رکھتے کہ
بقایا چار انگلیاں مموں کے سر پر آجاتیں اور پھر اس قسم کے سمجھش دیتے۔
اپنے تمام جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔

تمہاری آنکھیں بند ہیں۔

تم اپنی آنکھوں کو نہیں کھول سکتے۔ وہ بالکل بند ہیں۔

تمہارے ہاتھ وزنی اور بوجھل ہوتے جا رہے ہیں۔

تمہارے ہاتھ بھاری اور بوجھل ہو چکے ہیں۔

اب تم انہیں نہیں ہلا سکو گے۔

تمہارے ہاتھ قلعی بے حس ہو گئے ہیں۔ تم ان سے کچھ محسوس نہیں کر سکتے۔

سر طرف اندھیرا اور تاریکی ہی تاریکی ہے۔

گہری اور ستمعل تاریکی ہے۔

تم کچھ نہیں دیکھ سکو گے۔

تمہاری آنکھیں، بھاری اور بوجھل ہیں۔

تم بند محسوس کر رہے ہو۔

تم سو رہے ہو۔ بند... گہری نیند

تمہارے اعصاب بالکل بوجھل اور بھاری ہو چکے ہیں۔

تمہارا جسم بھاری ہو چکا ہے۔

تم سو گئے ہو۔ قلعی سو گئے ہو۔ نیند... گہری نیند

میں جرتین تک گنتی گئی لوں گا۔ تم گہری بند سو چکے ہو گے۔

تم میری آواز کے علاوہ کچھ نہیں سن رہے ہو۔

تم صرف میری آواز سن رہے ہو۔

نیند... نیند گہری نیند

اس طریقہ کار پر عمل کرنے سے اکثر و بیشتر معمول پر گہری نیند طاری ہو جاتی ہے۔ آپ اس طریقہ کار کو مد نظر رکھتے ہوئے اسے مزید موثر بنا سکتے ہیں۔ مثلاً جس جگہ ڈاکٹر صاحب اپنا بائیاں ہاتھ اور انگوٹھا معمول کے سر اور پیشانی پر رکھتے تھے آپ اس کی جگہ معمول کے سجھے کھڑے ہو کر معمول کی دونوں کنپٹیوں پر اپنے دونوں ہاتھوں کی تین تین انگلیاں رکھ دیں اور جس جگہ ڈاکٹر سچ گنتی کرتے تھے۔ آپ اس قسم کی سبجیشن دے سکتے ہیں۔

میرے ہاتھوں کی انگلیوں سے متفانطیسی لہریں خارج ہو رہی ہیں۔

یہ لہریں تمہیں بڑی فرحت بخش نیند سلا دیں گی۔

میں جیسے ہی اپنے ہاتھوں کو تمہاری کنپٹیوں سے اٹھاؤں گا۔

تم سو جاؤ گے۔

قطعی نیند۔ گہری نیند۔ مٹیھی اور بڑے سکون نیند وغیرہ وغیرہ۔

باد رکھیے کہ سبجیشن مختصر اور موثر الفاظوں پر مشتمل ہوتی چاہیے۔ سبجیشن جس قدر

نہاد و لطف در ہوگی۔ معمول اسی قدر زیادہ گہرے عالم استغراق میں پہلا جائے

گوا۔ تنویم، نومیت، استغراق، ٹرانس، پنپاسس، یہ تمام الفاظ پنپانڈرم

کی نیند کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔



ہیناٹرم اور بچے



ذہنی ناچنگی کی وجہ سے چھوٹے بچوں پر ہیناٹرم کا اثر نہیں ہوتا۔ تاہم... ہیناٹرم کے اصولوں کو مد نظر رکھ کر بچوں کی جسمانی اور ذہنی نشوونما کی جا سکتی ہے۔ ماہرین نفسیات انسانی کے نزدیک بچپن کی تربیت کا اثر بہت دیر پا اور گہرا ہوتا ہے۔ ہم اپنی روزمرہ زندگی میں بہت سے لوگوں میں بچپن کی بہتر یا بُری تربیت کا اثر دیکھتے رہتے ہیں۔ اگر ہم ہیناٹرم کے بنیادی اصولوں کو سمجھتے ہوئے اپنے بچوں کی مناسب تربیت کر لیں تو بڑے ہو کر معاشرے میں یقیناً وہ بچے بہتر کام حاصل کر سکتے ہیں۔

بچے ہر قوم کا مستقبل اور قومی امانت ہوتے ہیں۔ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم بچوں سے بہت زیادہ پیار و محبت فرماتے تھے۔ حتیٰ کہ حسن و حسینؑ تو وقت نماز بھی ان کی پیٹھیہ پر سوار ہو جاتے تو حضورؐ برا نہ مانتے۔ آپ نے بچوں کی تعلیم و تربیت پر بہت زور دیا ہے اور اس سلسلے میں بہت سی احادیث فرمائی ہیں۔ حضرت عیسیٰؑ تو بچوں کو خدا کی بادشاہت کا وارث قرار دیتے ہیں۔ آپ بچوں سے نہ صرف محبت ہی فرماتے بلکہ ان کی عزت و احترام بھی کرتے تھے۔ علاوہ انہیں اور بہت سی مقدر شخصیتوں نے جن میں مذہبی اور سیاسی ہستیاں بھی شامل

ہیں۔ ہمیشہ چھوٹے بچوں کی تعلیم و تربیت پر خاص زور دیا ہے۔ آج دنیا میں بہت سے ایسے ادارے قائم ہو چکے ہیں جن کا مقصد بچوں کی فلاح و بہبود کے متعلق کام کرنا ہے۔

ڈاکٹر جی ایم ناز نے بھی اپنی کتاب ”ہیناٹزم“ میں بچوں کی تربیت پر کافی زور دیا ہے۔ آپ ہیناٹزم کے اصولوں پر عمل درآمد کرتے ہوئے کسی بھی بچے سے اس کی بڑی عادت چھڑوا سکتے ہیں اور کوئی بھی اچھی عادت بچے میں پیدا کر سکتے ہیں۔ نامناسب ماحول، نامعقول تربیت، نامناسب طریقہ تعلیم کی وجہ سے اوسط طبقے کے لوگوں کے اکثر بچے تعلیم سے دل چراتے ہیں۔ سکول اور استاد سے خوف کھاتے ہیں۔ آپ ہیناٹزم کے اصولوں کو مد نظر رکھ کر اپنے بچوں کے دلوں میں سکول تعلیم اور استاد کی محبت پیدا کر سکتے ہیں۔

میرے ایک دوست ایک دن میرے پاس آئے اور فرمانے لگے۔ تمہارا بھتیجی سات برس کا ہونے والا ہے۔ نہ تو باقاعدگی سے سکول جاتا ہے اور نہ ہی خوشی و رغبت سے پڑھتا ہے۔ چنانچہ میں بچے کے سکول گیا۔ اس کے استاد سے ملاقات کی اور ان سے گزارش کی کہ بچے سے جہاں تک ہو سکے۔ محبت و شفقت سے پیش آئیں۔ پھر شام کے وقت اپنے دوست کے گھر گیا۔ اس سے کہا کہ جب بچہ سونے والا ہو تو مجھے مطلع کر دینا۔ چنانچہ جب سونے والا ہو گیا تو میں اس کی چار پائی ٹی کے پاس گیا دیکھا کہ بچہ نیند کی غمزدگی میں تھا میں بچے کے قریب بیٹھ گیا اور اس طرح سمیشن دی۔

حادثہ تم اچھے بیٹھے ہو۔

تم ہمیشہ اپنے اہل و عیال کی بات مانتے ہو۔

تمہارا بڑا بھنے کو دل چاہتا ہے۔

تم صبح ضرور پڑھو گے۔

تم بڑے سو کر اپنے ابو کو کس طرح افسر بنو گے۔

تمہارا سکول بنانے کے لیے دل چاہتا ہے۔

تم روزانہ سکول جایا کر دو گے۔

تم روزانہ پڑھو گے۔

تم خوب پڑھائی کر دو گے۔

تمہارے استاد بہت اچھے ہیں۔

وہ تمہیں پیار کرتے ہیں۔

تم صبح جلدی سے تیار ہو کر پڑھنے کے لیے سکول جاؤ گے۔

تم سکول میں خوب پڑھائی کر دو گے۔

تقریباً چھ سات منٹ تک میں اس قسم کی سمجھن دیتا رہا حتیٰ کہ بچہ سو گیا

تقریباً تین منٹ میں نے اس بچے کو سونے سے قبل سمجھن دیے۔ بچے کے والد اور

والدہ کو کبھی ہدایت کی۔ روزانہ اسی وقت بچے کو اسی قسم کے سمجھن دیا کریں۔

پنچا بچہ چھ سات روز کی محنت کے بعد بچہ باقاعدگی سے سکول جانے

لگا اور تعلیم کا ایسا شوق ہوا کہ سکول سے آتے ہی کہتا میں لے کر بیٹھ جاتا۔ اسی

فارمولے کے مطابق آپ اپنے بچے سے ہر قسم کی بڑی عادت چھڑوا کر اس میں اچھی

عادت بھی پیدا کر سکتے ہیں۔

ماہرینِ نفسیات کے نزدیک بچے اپنے والدین کی پوری پوری توجہ اور محبت کے طالب ہوتے ہیں۔ جب والدین اپنے بچوں پر کسی بھی وجہ سے مناسب توجہ نہیں دے پاتے۔ اس وقت بچے لاشعوری طور پر ان کی توجہ اپنی جانب منہ دل کر وانے کے لیے مختلف قسم کی شرارتیں اور عجیب و غریب حرکات کرتے ہیں۔ اکثر بچوں میں والدین کی عدم توجہ کا یہ کاری ایکشن اسی طرح ہوتا ہے۔ بعض اوقات زیادہ حساس بچے مختلف قسم کے امراض کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ مثلاً ڈاکٹر جی ایم ناز کے تجربے میں آیا ہے کہ :-

”کچھ عرصہ ہوا ایک عترتمہ نے شکایت کی کہ ان کے بچے کو آٹے دن بخار ہونا ہے۔ بہت علاج کیے ہیں مگر یہ بخار ہفتے میں دو بار ضرور ہو جاتا ہے۔ میں نے ان سے پوچھا کہ ان کے اور کتنے بچے ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ دو۔ مجھے فوراً خیال ہوا کہ وہ اپنی محبت زیادہ تر چھوٹے بچے کو بخش رہی ہیں چنانچہ میں نے ان سے کہا کہ آپ اپنے اس بچے سے زیادہ محبت اور پیار کا سلوک کریں۔ لہذا جب انہوں نے اپنا ردیہ بدلاتو بچے کا بخار بھی جاتا رہا۔ یہ ایک ہیبت ناک بات تھی۔ کیونکہ بخار جب بھی ہوتا ہے۔ کسی نہ کسی INFECTION انفیکشن کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ انفیکشن بغیر دوا کے دور نہیں ہو۔“

لہذا مسلمہ امر ہے کہ بچے ہمیشہ اپنے باپ کی شفقت اور ماں کی محبت بھری آغوش کے خواہاں ہوتے ہیں۔ والدین کا حسن سلوک اور پیار و محبت بچوں کو دنیا بھر کے کھلونوں اور کھیل تماشوں سے زیادہ عزیز ہوتا ہے۔ والدین کا مناسب ردیہ اور جائز محبت بچے میں قوتِ ارادی یقین و استحکام کے

ساتھ ساتھ خود اعتمادی، ذہانت اور دلیری پیدا کرتی ہے۔ ایسے لوگ کبھی بھی عمر کے کسی بھی حصے میں ذہنی انتشار کا شکار نہیں ہو سکتے۔ جنہیں بچپن میں مناسب تربیت اور والدین کی توجہ و پیار حاصل رہا ہو۔ پیر، اکو، قاتل، جیب تراش، جواری اور منشیات کے عادی عموماً وہی ہوتے ہیں جو بچپن میں اللہ کی محبت اور صحیح تربیت حاصل نہیں کر پاتے۔ نامناسب ماحول، نامناسب تربیت اور نامعقول پیار کے ردعمل کا اظہار اسی قسم کے افعال قبیح سے ہوتا ہے۔

ہیناٹرم جہاں بڑوں کے لیے بے شمار فوائد کا حامل ہے۔ وہاں اسی قدر اس کے اصول بچوں کے لیے بے شمار فوائد کے حامل ہیں۔ اگر آپ ہیناٹرم کے بنیادی اصولوں سے اچھی طرح واقف ہو چکے ہیں تو پھر آپ کے لیے کسی بھی بچے کی تربیت کرنا کوئی مشکل امر نہیں۔ بچوں کی ہر جائز و ناجائز ضد کو پورا نہ کریں اور بچے کو ضد کرنے کا موقع ہی فراہم نہ کریں۔

مشاہدہ میں آیا ہے کہ اکثر ضدی بچوں کو محبت سے سیدھا کیا جاسکتا ہے۔ حالانکہ بچے کا ضدی ہو جانا بھی ناجائز اور ضرورت سے زیادہ محبت کی وجہ ہے۔ بچے کی بری عادت چھڑوانے کے سلسلے میں بچے کو عنودگی کی حالت میں استہانی شیعہ بیانی اور ٹھناس سے لبریز آواز میں سمجھن دیں۔ اسی طرح کند ذہن غنی بچوں پر عمل کیا جاسکتا ہے۔ جب بھی دکھیں کہ بچہ اچھے موڈ میں ہے۔ موقع کی مناسبت سے اسے اچھے اور مختصر سمجھن دیں۔ بچے کو ڈرانے، مارنے پینے اور کولیاں دینے سے حتی المقدور پرہیز کریں۔ بچے کے رجحان کو مدنظر رکھتے ہوئے بچے کی دل چاہی کے سامان پیدا کریں۔ بچہ دنیا میں سب سے زیادہ مضبوط، دلیر، بہادر

امیر، اچھا صرف والد ہی کو سمجھتا ہے۔ اسی لیے خاص طور پر بچے کے والد کو چاہیے کہ ایسی حرکات یا ایسے الفاظ استعمال نہ کرے جو اخلاق سے بعید ہوں۔ کیوں کہ ویسی ہی حرکات و سکنات بچہ بھی اپنے والد کی نقالی کرتے ہوئے اپنالے گا۔ اپنے کسی ایک بچے سے امتیازی سلوک نہ کریں۔ اس طرح کرنے سے دیگر بچے یا بچوں میں احساس کمتری پیدا ہو سکتا ہے۔ اپنے بچے کو صرف بچہ ہی نہ سمجھیں۔ کیونکہ ایک بچہ بھی کسی بڑے شخص کی طرح احساسات و جذبات رکھتا ہے۔ ایک بچہ بھی بڑے شخص کی طرح سوچتا ہے اور سمجھتا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ بچہ اپنے خیالات و جذبات و احساسات کا واضح طور پر اظہار نہیں کر سکتا۔ البتہ ایک ماہر نفسیات بچے کی حرکات و سکنات دیکھ کر یہ اندازہ لگا سکتا ہے کہ اس وقت بچہ کیا کہنا چاہتا ہے اور کیا محسوس کر رہا ہے اور کیوں محسوس کر رہا ہے۔ اسی لیے حتیٰ الامکان کوشش کریں کہ بچے کے جذبات و احساسات کو ٹھیس نہ پہنچے۔ والدین یعنی ماں باپ کا بچے کے سامنے ایک دوسرے سے جھگڑنا۔ بچے کے ذہن پر انتہائی بڑا اثر ڈالتے ہیں۔ اس لیے بچے کے سامنے اونچی اونچی آواز سے بولنا یا لڑائی اور جھگڑا کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

آپ ہینٹزم کے اصولوں کو رہنما اصول جانتے ہوئے اپنے بچوں کی ان کے مطابق اعلیٰ تربیت کر سکتے ہیں اور انہیں مستقبل کا باشعور و باکرا و شہری بنا سکتے ہیں۔

ہیپناٹزم اور تفریحات

گوکہ ہیپناٹزم کا صحیح مقام طب ہے جس کے ذریعے دکھی انسانیت کی خدمت کی جاسکتی ہے لیکن دوسروں کے لیے تفریح اور خوشی کے مواقع پیدا کرنا بھی انسانیت کی خدمت ہے۔ کھیل تماشے بھی انسانی ذہن پر اثر انداز ہو کر اس کی روح اور جسم میں خوشگوار تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ اس لیے ہیپناٹزم کی بنیاد پر آپ تفریح طبع کا بھی سامان پیدا کر سکتے ہیں۔ چونکہ ہیپناٹس کی حالت میں انسانی جسم میں بے حسی اور برد پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی لیے بعض سٹیج شو ہیپناٹسٹ اس ناولے سے کام لیتے ہوئے اپنے معمول سے عجیب و غریب حرکتیں بھی کر دیا لیتے ہیں اور انہیں جانور تک بنا دیتے ہیں۔

اس باب میں آپ کو پہلے یہ دیکھنا ہے کہ کھلے بائیں گے تاکہ آپ بھی اگر بطور سٹیج ہیپناٹسٹ بھی نوع انسان کو بہتر مقصد اور کچھ مسکراہٹیں دینا چاہیں۔ تو ایسا کر سکیں۔ اس طرح انسانوں کو وقتی خوشی بھی مل سکتی ہے اور آپ کے لیے بھی ذریعہ روزگار مہیا ہو سکتا ہے۔

جسم کو اکثر ادینا

۱

اس کے مظاہرے کے لیے کسی صحت مند اور ذہین نوجوان کا انتخاب کیجئے۔ اس کا ٹسٹ لیجئے اگر ٹسٹ میں کامیاب ہو جائے تو اس پر گہری نو میت طاری کیجئے۔ پھر اس طرح سبجیشن دیجئے۔

تمہارا جسم سخت ہو رہا ہے۔

تمہارا جسم اکثر رہا ہے۔

تمہارا جسم لکڑی کے تختے کی طرح اکڑ کر مضبوط ہو چکا ہے۔

تم اسے قطعی طور پر ڈھیلا نہیں کر سکتے۔

تم اسے ڈھیلا کرنے کی کوشش کرو لیکن اسے بالکل ڈھیلا نہ کر سکو گے۔

(متمول کوشش کرے تو اسے کہیں۔)

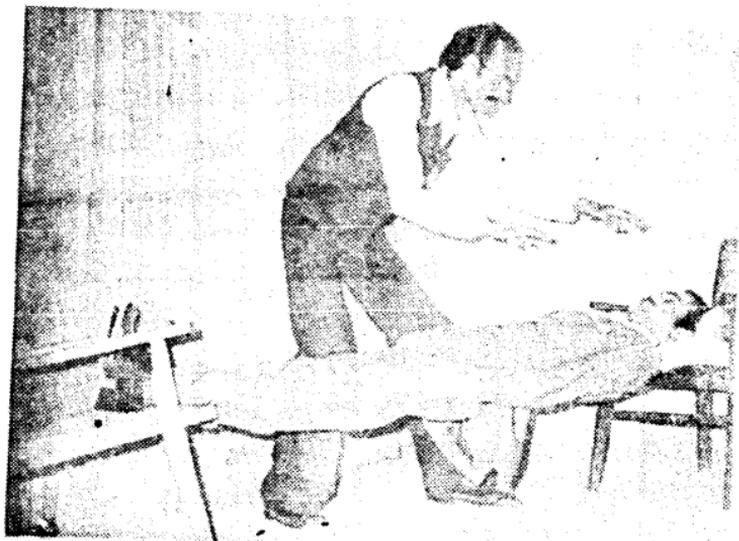
کوشش ترک کر دو۔ تم اسے قطعی ڈھیلا نہیں کر سکتے۔ یہ بالکل اکڑ چکا ہے۔

اب تک کی سبجیشن تک۔ بہ مطابق سبجیشن متمول تختے کی طرح اکڑ چکا ہو گا۔ دو آدمیوں

کی مدد سے اسے اٹھائیے۔ اس کا سر ایک کرسی پر رکھ دیجئے اور دوسری طرف

دوسری کرسی پر اس کے پاؤں پینڈلیوں تک رکھ دیجئے۔ اس دوران ایک ٹیبلے کے

لیے بھی متمول سے اپنی توجہ نہ ہٹائیے اور اسے اکڑنے کے سبجیشن دیتے رہیے۔ ا۔



آپ کا معمول مضبوط جسم کا مالک ہے تو آپ اس کے پیٹ پر بھی کھڑے ہو سکتے ہیں۔ لیکن پیٹ پر چڑھنے سے قبل یہ یقین کر لیجئے کہ معمول پر واقعی کافی اکڑاؤ طاری ہے۔ کمزور معمول کے پیٹ پر کھڑے ہونے سے اندیشہ ہے کہ اس کی کمر کہیں بوجھ سے جھک نہ جائے۔ اس طرح معمول کو اور آپ کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے اور آپ کا شو بھی خراب ہو سکتا ہے۔ یہ تجربہ بھی صرف ایسے معمول ہی پر کریں جو جسم کا مضبوط ہوا اور اسی پر گہری نومیت طاری ہو۔ چنانچہ منظر اظہار کے بعد طریقہ کے مطابق معمول کو بیدار کر دیں۔



یادداشت بھلا دینا

(۲)

کسی بھی طریقہ کار پر عمل کر کے معمول کو ٹرانس میں لانے کے لیے تیار نہ
 لیں اور اس قسم کی سبجیشن کا آغاز نہ اس وقت کریں جب آپ کو یقین ہو جائے
 کہ معمول پر سپنٹروم کا اثر ہونا شروع ہو گیا ہے۔
 تمہارا ذہن تاریک ہو رہا ہے۔
 تمہاری یادداشت دھندلا رہی ہے۔
 تم سب کچھ بھولتے جا رہے ہو۔
 تمہیں کچھ یاد نہیں کہ تم کون ہو۔
 تم اپنا نام و پتہ بھی بھول چکے ہو۔
 تم اپنا نام اور کام بھی بھول چکے ہو۔
 تمہاری یادداشت سلب ہو چکی ہے۔
 بالکل ختم ہو چکی ہے۔

جب آپ کو یقین ہو جائے کہ واقعی سبجیشن کے مطابق ہو چکا ہے تو
 حاضرین کے سامنے معمول سے کوئی سوال کریں یا حاضرین میں سے کسی کو کہیں کہ
 اس سے سوال کرے لیکن معمول کچھ نہ بتا سکے گا پھر بذریعہ سبجیشن آپ اس کو جو کچھ
 اس کے بارے میں بتائیں گے وہ اس پر یقین کرے گا اور ویسے ہی کہے گا۔ مثلاً معمول

کا نام سعید ہے، اس کی یادداشت ختم ہو جانے کے بعد آپ نے اس سے کہا کہ تم راشد ہو تو وہ خود کہ راشد ہی تصور کرے گا۔ یعنی جس طرح کسی کمپیوٹر کی یادداشت میں جو کچھ بھر دیا جاتا ہے وہ اس کے مطابق جواب دیتا ہے۔ اسی طرح آپ اپنے ممول کی یادداشت میں جو کچھ بھر دیں گے۔ وہ اسی کے مطابق جواب دے گا۔ مظاہرہ کرنے کے بعد اسے اصلی حالت میں واپس لانے کے لیے اسے سبجیشن دیں کہ تم راشد نہیں سعید ہو۔ اب بیدار ہونے کے لیے تیار ہو جاؤ۔ تمہاری یادداشت واپس آچکی ہے۔ تم نارمل ہو چکے ہو۔ جب تم جاگو گے تو ہشاش بشاش اور تروتازہ اٹھو گے۔ وغیرہ وغیرہ اور پھر اسے طریقہ کار کے مطابق بیدار کر دیں۔ یہ مظاہرہ زیادہ سے زیادہ دس منٹ تک جاری رکھ سکتے ہیں۔

<p>زندگی سنوانے اور بچھانے والی فتاویٰ کے سلسلے کی ایک نئی شہدائین نفسیات کی آپہنشن کتاب</p> <p>احساس مختصری</p> <p>اسباب - تدارک - علاج</p>	<p>دنیا کے سب سے اچھے تحریر شناسی نفسیات کی آپہنشن کتاب از وہیں پہلی بار ڈیزائن کی گئی ہے ایک نیا اور بہتر</p>
<p>اس کتاب کے سبب تاریخ</p> <p>اس کتاب کی سب سے بڑی میں کی سب سے اس کتاب کی سب سے اس کتاب کی سب سے اس کتاب کی سب سے</p>	<p>تحریر شناسی</p> <p>سب سے بڑی کتاب ہے جسے حکومت نے کاغذ پر لکھا گیا ہے؟ کیا وہ سب سے بڑی کتاب ہے جسے کیا وہ سب سے بڑی کتاب ہے؟ کیا وہ سب سے بڑی کتاب ہے؟</p>
<p>نفسیات کی آپہنشن کتاب ۱۸</p> <p>نفسیات کی آپہنشن کتاب ۱۸</p>	<p>۱۸</p> <p>مکتبہ نفسیات</p>

ہاتھ اور زبان بندی

۳

کسی بھی طریقہ کار کے مطابق ممول کو سپینا ٹائز کرنے کے لیے تیار کیجئے۔
جب غنودگی طاری ہونے لگے تو اس قسم کے سبجیشن دیں۔ سبجیشن دینے سے قبل
اس کے دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے میں پیوست کر دلیجئے۔

تم پر ایک عارضی کیفیت طاری ہونے والی ہے۔

تم اپنی زبان سے کچھ نہ بول سکو گے۔

تم اپنے ہاتھوں کو ایک دوسرے سے علیحدہ نہ کر سکو گے۔

پچنانچہ اس کے ساتھ ہی اسے مشورات نیند دیجئے۔ جب دیکھیں کہ ممول
پر سپینا کس طاری ہو چکا ہے۔ تو اسے اس قسم کے سبجیشن دیں۔

تم عارضی طور پر گونگے ہو چکے ہو۔

تم بول نہ سکو گے جب تک میں نہ چاہوں گا۔

پچنانچہ اس سبجیشن کے ساتھ ہی ممول عارضی طور پر گونگا ہو جائے گا۔

اسے بلائیے۔ وہ گونگوں کی طرح غول غاں کرے گا۔ اب اسے پھر سبجیشن دیں۔

تمہارے دونوں ہاتھ آپس میں جکڑ چکے ہیں۔

یہ اس طرح جکڑے گئے ہیں جیسے انہیں سی دیا گیا ہو۔

یہ نہ کھل سکیں جب تک کہ میں نہ چاہوں گا۔ تم چاہو بھی تو کھول نہ سکو گے۔

پنپائیزم معمول گونگا ہو چکا ہو گا۔ اور اس کے دونوں ہاتھ بھی آپس میں جکڑ چا چکے ہوں گے۔

اس مظاہرے کے بعد معمول کو طریقہ کار کے مطابق بیدار کریں۔ اسے بتائیں کہ یہ عارضی کیفیت تھی جو کہ ختم ہو چکی ہے۔ اب تم بول سکتے ہو اور ہاتھوں کو کھول بھی سکتے ہو۔ بیدار کرتے وقت معمول کو یہ ضرور سببشن دیں کہ جب تم جاگو گے ہشاش بشاش اور تروتازہ جاگو گے۔ اس طرح معمول چاق و چوبند اٹھتا ہے اور اس کی صحت پراچھا اثر پڑتا ہے۔

جسم میں سوئی داخل کر دینا

(۴)

پہلے وقتوں میں ہینائزیم کو کلوروفارم اور بے تھسی کی دوا کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا تھا۔ کیونکہ ہینائزیم سے بے ہوشی اور بے تھسی ANAESTHESIA
استھیسیا پیدا کی جاتی ہے۔ اسی فارمولے کے مطابق آپ جسم میں سوئی داخل کر دینے کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔

معمول پر گہری نومیت طاری کیجئے جب ایسا ہو جائے تو اس کے کسی بھی حصہ کو بے حس کرنے کے سببشن دیں۔

تمہاری دائیں پنڈلی سشل ہو رہی ہے

تمہاری دائیں پنڈلی بے حس اور بے جان ہو رہی ہے۔

یہ بالکل بے جان اور بے حس ہو چکی ہے۔
اس میں درد کا احساس قطعی طور پر ختم ہو چکا ہے۔ کیونکہ یہ بالکل بے
حس اور بے جان ہو گئی ہے۔

تمہاری دائیں پنڈلی کا گوشت بے حس اور بے جان ہو چکا ہے۔ جب
آپ کو یقین ہو جائے کہ سرجیشن کے مطابق اس کی پنڈلی بے حس ہو چکی ہے۔ اس
وقت انجکشن لگانے والی سوئی لیں اور حائضین میں سے کسی کو سیٹج پر بلا کر کہیں
کہ یہ سوئی اس کی پنڈلی میں گھونپ دے۔ سوئی بلا تکلیف درد محسوس کیے مہول
کی پنڈلی میں داخل ہو جائے گی۔ اور مہول اس کا کوئی ردِ عمل ظاہر نہیں کرے
گا۔ چنانچہ بعد میں اس کی پنڈلی سے سوئی نکال لیں اور اس جگہ اسپرٹ لگا دیں۔
تاکہ مہول کو بعد میں کوئی تکلیف محسوس نہ ہو۔ اس منظرہ سے کے بعد مہول کو عظم
بھی نہ ہوگا کہ اس کے جسم میں سوئی داخل کی گئی تھی یا نہیں۔



گرمی کا احساس پیدا کرنا

(۵)

کسی بھی طریقے کے مطابق معمول پر پینا سس طاری کیجئے۔ جب معمول عالم استغراق میں چلا جائے تو ماہر علم التنویم کو چاہیے کہ اس طرح ہمیشہ دئے۔

باہر بہت تیز دھوپ ہے۔

گرمی کی شدت بڑھ چکا ہے۔

گرم ہوا چل رہی ہے۔ کمرہ آگ کی جٹی کی طرح گرم ہو چکا ہے۔

تمہیں گرمی محسوس ہو رہی ہے۔

تم بہت گرمی محسوس کر رہے ہو۔

چنانچہ دیکھتے ہی دیکھتے معمول کو پینہ آنا شروع ہو جائے گا اور ایسا

بھی ہو سکتا ہے کہ معمول گرمی کی شدت کو محسوس کر کے کپڑے اتارنے کی کوشش

کرے۔ یہ کیفیت چند منٹ سے زیادہ معمول پر طاری نہ رکھیں۔ اسی طرح سچائش دے

کہ آپ معمول میں سردی کا احساس پیدا کرنے کا مظاہرہ بھی کر سکتے ہیں کیونکہ پینا سس

میں معمول حیاتی طور پر بھی متاثر ہوتا ہے۔

اسی طرح آپ معمول کی نبض کو تیز اور رست کر سکتے ہیں۔ لیکن ایسا کرتے

وقت انتہائی احتیاط لازمی ہے۔ مظلومہ مظاہرے کے بعد معمول کو بیدار کرتا

عزوری ہے۔

ہاتھ پر دیکھتی ہوئی آگ لکھ دینا

۶

آپ میں سے اکثر قارئین نے ماہِ محرم میں آگ پر ماتم کرتے ہوئے دیکھا۔
 یہ سنا ہوگا۔ لوگ ان ماتمیوں کے متعلق عجیب و غریب باتیں کرتے ہیں۔ اکثر یہ کہتے
 خیال میں آگ پر ماتم کرنے والوں نے اپنے پاؤں وغیرہ میں کوئی آگ پر وف تیل لگا
 رکھا ہوتا ہے۔ کافی عرصہ تک میں بھی ایسا ہی خیال کرتا رہا تھا۔ حالانکہ اس قسم کی
 تمام باتیں محض قیاس آرائیاں اور مفروضوں پر مبنی ہیں۔ دراصل نہ تو ان لوگوں نے
 کسی قسم کی تیل کی مالش کی ہوتی ہے اور نہ ہی کوئی آگ پر وف کیمیکل لگا رکھا ہوتا
 ہے۔ درحقیقت ایسے لوگ جو آگ پر ماتم کرتے ہیں۔ وہ اپنے عقیدے کی بھینگی اور اپنی
 قوتِ یقین و ایمان کی بدولت سیلف ہینا ٹائمر

SELF HYPNOTISE

ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے وقتی طور پر ان کے جسم میں استھیسیا یا بے حسی پیدا
 ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان کا جسم آگ کی گرمی کی شدت کا احساس نہیں کرتا۔
 یہی حالت ان لوگوں میں بھی پیدا ہو جاتی ہے جو پھپھروں چاتوں سے اپنے جسم پر
 زخم لگا کر ماتم کرتے ہیں۔ اس فارمولے کے مطابق کسی بھی معمول پر گہری نومیرت
 طاری کیجئے۔ پھر اس کا دایاں ہاتھ اپنے ہاتھ میں قھام کر اس طرح سمبیشن دیں۔
 مہارادایاں ہاتھ بے حس اور بے جان ہو رہا ہے۔



اس میں درد یا جلنے کا احساس ختم ہو چکا ہے۔

یہ قطعی طور پر بے حس اور بے جان ہو چکا ہے۔

یہ کسی قسم کا درد یا جلن محسوس نہیں کر سکتا۔ کیونکہ یہ بالکل مردہ اور بے حس

ہو چکا ہے۔

اب پہلے یہ دیکھیں کہ سمبٹین کے مطابق ہاتھ بے حس ہوا ہے بھی یا نہیں۔

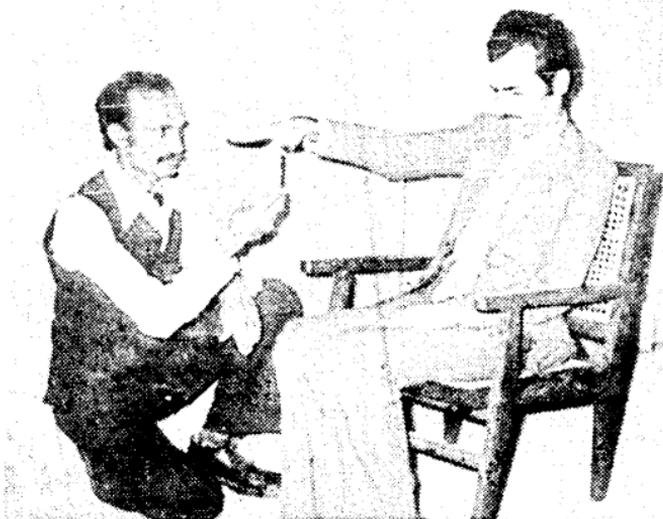
ایک سوئی لیں اور آہستہ سے اس کے ہاتھ میں چھو کر دیکھیں۔ اگر اس نے کسی قسم کی تکلیف کا اظہار نہیں کیا تو سمجھ لیجئے کہ مہول کا ہاتھ مکمل طور پر بے حس ہو چکا ہے چنانچہ

ایسی صورت میں ایک دکھتا ہوا کو بلکہ مہول کی ہتھیلی پر رکھ دیں۔ کسی قسم کی تکلیف نہ ہوگی اور نہ ہی کوئی آبلہ پڑے گا۔ یا مہول کے ہاتھ کی ہتھیلی کا رخ زمین کی طرف

کر دیں اور ہتھیلی کے نیچے کوئی جلتی ہوئی شمع رکھ دیں۔ مہول کو قطعی طور پر

آگ کا احساس نہیں ہوگا۔ یہ مظاہرہ نہایت قلیل وقت میں ختم کر دیں۔ بعد میں

مہول کو بیدار کر دیں۔ مہول کو کچھ علم نہ ہوگا۔



کریلے کا کیلا بنادینا

(۷)

معمول کوٹرناس میں لانے کی تیاری کریں۔ جیب غنودگی چھلانے لگے تو اس کے ہاتھ میں ایک کریلہ پکڑادیں اور اسے کہیں کہ یہ کیلا ہے۔ چنانچہ جیب معمول پر مکمل طور پر ہیناسس طاری ہو جائے تو اس قسم کے سببشیں دیں۔

تمہارے ہاتھ میں نہایت اعلیٰ اور لذیذ قسم کا کیلا ہے۔

یہ نہایت شیریں اور ذائقہ دار ہے۔

یہ بہت میٹھا اور لذیذ کیلا ہے۔

تم اسے کھاؤ گے تو شہد کی طرح میٹھا محسوس کرو گے۔

یہ ایک میٹھا نرم اور لذیذ کیلا ہے۔ تم اسے کھاؤ۔

چنانچہ معمول کریلے کو کیلا جانتے ہوئے مزے لے کر کھا جائے گا۔ اس کے بعد اسے بیدار کر دیں۔

ٹھنڈا سگریٹ

(۸)

ایک دن میرے ایک دوست میرے پاس بیٹھے تھے۔ اچانک بیٹھے بیٹھے وہ بولے کہ یار میرا دل اس وقت چاہ رہا ہے کہ میں مینٹھولٹیڈ MENTHOLATED ٹھنڈا سگریٹ پیوں۔ موصوف کو لڈلیف سگریٹ کے عادی تھے۔ میں نے ان سے کہا۔ کہ اگر آپ ہیناٹائزر ہونا پسند کریں تو اس حالت میں میں آپ کو یہاں بیٹھے بیٹھے وہ سگریٹ پلوا سکتا ہوں۔ چنانچہ وہ رضامند ہو گئے۔ جب وہ ہیناٹائزر ہو گئے تو میں نے ایک کے ٹو کا سگریٹ جلا کر ان کے ہونٹوں میں رکھایا اور اس قسم کی سبجیشن دی۔

یہ سگریٹ امریکن ہے۔

یہ سیتھل والا سگریٹ ہے۔

جب آپ کش رکھیں گے تو آپ کا حلق اور سینہ ٹھنڈا ہو جائے گا۔

کیونکہ یہ ٹھنڈا سگریٹ ہے۔

چنانچہ وہ سگریٹ انہوں نے بڑے مزے سے لے کر پیا۔ جس کی بو سے بھی

وہ بدکتے تھے۔ بعد میں جب میں نے انہیں بیدار کیا تو کہنے لگے جھٹی تمہارے پاس

اگر وہ سگریٹ تھا تو یہ ڈرامہ کیے بغیر ہی پلا دیتے۔ چنانچہ میں نے انہیں بتایا کہ...

ناب والادہ امریکین میں متصل سگریٹ نہیں تھا۔ بلکہ پاکستانی کے ٹو تھا۔
 وہ بہت حیران ہوئے۔ آپ بھی حاضرین میں سے کسی پر یہ مظاہرہ کر سکتے ہیں۔

مقاماتِ مقدسہ کی زیارت

۹

میرے ایک قریبی دوست عارف رانا صاحب کو مقاماتِ مقدسہ
 کی زیارت کرنے کا بہت شوق تھا۔ لیکن حالات کی وجہ سے ایسا کرنے سے
 نا صر تھے۔ ایک شب وہ مجھ سے کہنے لگے۔ خلیل بھائی! ہمیں تمہارے ماہر علم التنبؤ
 ہونے کا کیا فائدہ ہے کہ تم ہمیں مقاماتِ مقدسہ کی زیارت بھی نہیں کر داسکتے۔
 میں نے ان سے کہا۔ اچھا ایسا کرو جس جس روضہ پاک کی زیارت کرنا مقصود ہو۔
 ان تمام مقاماتِ مقدسہ کی اچھی اچھی اور واضح تصاویر لے آؤ۔ چنانچہ اگلے روز
 وہ چند بزرگوں اور مقدس ہستیوں کے مزاراتِ مبارک کی تصاویر میرے پاس
 لے آئے۔ چنانچہ میں نے ان کو ہدایت کی کہ ان تمام تصاویر کا بغور مطالعہ کرو۔
 اور اپنے ذہن میں اسے محفوظ کر لو۔ اور پھر میں نے ان پر گہری نو میت طاری کر دی۔
 جب ان پر تیسرے درجے کی نیند طاری ہو گئی تو میں نے سجدہ کا آغاز اس طرح
 کیا۔ تصور کرو ہم پشاور ایئر پورٹ پر کھڑے ہیں کہنے لگے پہنچ گئے۔ سامنے
 جہاز کھڑا ہے۔

(یاد ہے کہ پیناٹرم کی حالت میں انسانی قوت تصور و خیال کئی ہزار گنا بڑھ

جاتی ہے)

میں نے کہا: اچھا چلو۔ سامنے والے جہاز میں سوار ہو جاؤ۔ وہ بولے بیٹھ چکے ہیں اور جہاز پرواز نہ کر رہا ہے۔ جہاز کافی بلندی پر ہے۔ میں نے کہا: ڈراگٹھ کے شیشے سے نیچے نظر ڈالو۔ کچھ دکھائی دیتا ہے۔ بولا نہیں۔ صرف بادل ہیں۔ میر نے کہا اچھا اب دیکھو نیچے کوئی شہر نظر آ رہا ہے اور جہاز اتارنے والا ہے۔ وہ بولے ہاں نیچے کوئی ایئر پورٹ ہے۔ میں نے کہا یہ لاہور کا ایئر پورٹ ہے۔ وہ بولے جہاز رک چکا ہے اور ہم اب ایئر پورٹ سے باہر کھڑے ہیں۔ میں نے کہا دیکھو وہ سامنے ٹیکسی کھڑی ہے۔ اس میں سوار ہو جاؤ۔ اور ٹیکسی والے سے کہو کہ ہمیں (داتا دربار) حضرت داتا گنج بخش علی ہجویری کے روضہ مبارک پر لے جائے۔ چنانچہ کہنے لگے کہ ہم تو داتا دربار کے سامنے موجود ہیں۔ میں نے کہا۔ ناتھ پڑھو۔ چنانچہ انہوں نے باقاعدہ رور و کر و عاکی۔ اس طرح پہلی زیارت مکمل ہوئی۔ اس طریقہ کار کے مطابق میں انہیں کربلا معلیٰ، نجف اشرف مکہ معظمہ اور مدینہ منورہ تک لے گیا۔ آپ ہر اس مہمول کو جس کا علم جنزافیہ وسیع ہو اور امینیشیا یا ور کافی ہو۔ اسے کسی بھی ملک یا جگہ کی سیر کروا سکتے ہیں۔ مہمول خود کو اپنی جگہوں پر موجود پائے گا جس کا تصور آپ اسے کرنے کے لیے کہیں گے۔ اسی طریقے کے مطابق کسی مہمول کو اس کے وفات شدہ عزیز و رشتہ دار اور دوست سے بھی ملوا سکتے ہیں بشرطیکہ مہمول نے انہیں اپنے سین بلوغت میں دیکھا ہو۔

رسی کا سانپ بنانا

(۱۰)

جب معمول میں بیٹا سس طاری ہونے کے آثار نظر آنے لگیں۔ اس وقت اس کے ہاتھ میں تین فٹ لمبی رسی کا ٹکڑا پکڑا دیں جب معمول پر مکمل بیٹا سس طاری ہو جائے تو اس قسم کے سببیشن دیں۔

دیکھو گھبرانا نہیں۔ ہتھائے ہاتھ میں ایک بے ضرر سانپ ہے۔

اس سانپ میں زہر نہیں ہے۔

یہ پالتو سانپ ہے جو کہ کسی کو نہیں کاٹتا۔

یہ سدھایا ہوا سانپ ہے۔

اپنے ہاتھوں کو دیکھو۔

بچنا بچنے جیسے ہی معمول اپنے ہاتھوں کی طرف دیکھے گا۔ رسی کو سانپ سمجھتے ہوئے ہاتھ سے پھینک دے گا۔ اگر آپ نے اس رسی کے ساتھ باریک دھاگا بندھا ہو گا اور رسی کو دھاگے کی مدد سے معمول کی طرف کھینچیں گے تو معمول رسی کو سانپ سمجھتے ہوئے ڈر کر چھپے بیٹھے گا۔ اس طرح آپ اپنے معمول کو انگلیوں سے مختلف قسم کے چھوٹے چھوٹے پرندے اور جانور بنا کر دکھا سکتے ہیں۔ ان مظاہروں کے لیے معمول کا کم سے کم درمیانے بڑے کی نیند میں ہونا ضروری ہے۔

ٹیلی پتھی کی صلاحیت

(۱۱)

مسٹر ہیری ایرونز کی کتاب ”ما سٹر کورس آف ہیناٹزم“ میں مصنف نے لکھا ہے۔

”معمولوں کی تھوڑی سی تعداد ایسی صلاحیت کی حامل بھی ہوتی ہے۔ جو جو اس جسم کو استعمال کیے بغیر بھی اشیا کا ادراک رکھتے ہیں۔ ان لوگوں کی اس صفت کو اس حد تک بڑھایا جاسکتا ہے کہ وہ آنکھیں بند کر کے یہ بتا سکتے ہیں کہ ان کی پشت پر کتنی انگلیاں ہیں یا ان کے سامنے رکھی ہوئی گھڑی میں کیا وقت ہوا ہے۔ یہ لوگ کسی دوسرے کمرے میں موجود شخص کی حرکات و سکنات بھی بتا سکتے ہیں۔ یا کسی دور دراز مقام پر ہونے والے واقعات کو منکشف کر سکتے ہیں۔ جو ایک عام آدمی بیداری کی حالت میں نہیں کر سکتا۔“

میرے اپنے خیال میں اور بعض دیگر ماہرین علم التنویم کے خیال کے مطابق ہیناٹزم سے ٹیلی پتھی کی قوت تو پیدا نہیں کی جاسکتی۔ البتہ ہیناٹزم کے اوپر بیان کیے گئے قسم کے لوگوں میں ان کی قوتوں کو مزید تقویت دی جاسکتی ہے۔ نیز یہ کہ ٹیلی پتھی کے ذریعے کسی شخص کو ہیناٹائز تو کیا جاسکتا ہے لیکن ہیناٹزم کے ذریعے کسی معمول میں جزوی یا کلی طور پر ٹیلی پتھی کی صلاحیت پیدا نہیں کی جاسکتی۔ آنکھیں بند کر کے

گھڑی میں وقت بتا دینا یاد دوسرے کمرے میں موجود شخص کی حرکات و سکنات بیان کر دینا۔ دراصل ہیناٹزم میں اعلیٰ حسیاتی عمل ہے۔ کیونکہ ہیناٹزم کی حالت میں انسان بہت زیادہ حساس ہو جاتا ہے اور وہ اپنی اعلیٰ حسیات سے کام لے کر وہ سب کچھ بتا دیتا ہے جو کہ عام حالت میں کوئی شخص بتانے سے قاصر ہوتا ہے۔ کیوں کہ ہم بیان کر چکے ہیں کہ انسان کے سولہ حواس ہوتے ہیں۔ وہ یہ باتیں حواس ماورائے ادراک کے ذریعے بیان کرتا ہے جو کہ ہیناٹزم کی حالت میں مزید قوت پکڑ لیتی ہے۔ بے شک ہیناسس کی حالت میں کوئی معمول سامنے کی دیوار کو دیکھ کر بغیر گھڑی کے وقت بتا سکتا ہے۔

وہ یقیناً آپ کو صحیح وقت بتائے گا لیکن بغیر گھڑی کو دیکھے ہوئے وقت بتا دینا بھی ٹیلی پیٹھی کی صلاحیت کا ثبوت نہیں بلکہ یہ تو اس کے حواس ماورائے ادراک کا اعلیٰ حسیاتی عمل ہے۔ ہماری روزمرہ کی زندگی میں بہت سے ایسے لوگ دیکھنے میں آتے ہیں جو ہیناٹاٹز ہوئے بغیر گھڑی کو نہ دیکھتے ہوئے اندازے سے ہی صحیح وقت بتا دیتے ہیں۔

اگر کوئی قاری کسی معمول میں ٹیلی پیٹھی کی صلاحیت پیدا کر کے تو خاساً کو اپنے بچے سے ضرور مطلع کر دے۔



مرد کو عورت اور عورت سے مرد بنانا

(۱۲)

بیان کئے گئے طریقوں میں سے کسی طریقہ کار کے مطابق معمول پر سپناس طاری کیجئے۔ یاد رہے کہ اس مظاہرے کے لیے معمول پر گہرا سپناس طاری ہونا ضروری ہے۔ جب معمول ٹرانس میں آجائے تو اس قسم کی سبجیشن دیں۔

تم اپنی یادداشت بھول رہے ہو۔

تمہاری یادیں دھندلا رہی ہیں۔

تم سب کچھ بھول رہے ہو۔

تم اپنا نام اور کام بھی بھول چکے ہو۔

تم اپنی رہائش اور یادداشت بھلا چکے ہو۔

تم اپنی محسوس بھی بھول چکے ہو۔

تمہیں کچھ پتہ نہیں کہ تم کیا ہو۔

تمہیں کچھ پتہ نہیں کہ تم کون ہو۔

جس طرح میں تمہیں بتاؤں گا۔ تم خود کو وہی پاؤ گے۔

دیکھو۔ تم ایک جوان عورت ہو۔ تم ایک جوان اور خوبصورت عورت ہو۔

تم عورت ہو۔ تمہارا نام نسرتی ہے... تمہارا نام نسرتی ہے۔

تم کون ہو۔ (میں عورت ہوں)
 تمہارا کیا نام ہے (وہ اپنا نام نسرین بتائے گا)
 ماں شہناز شمس تم نسرین ہو (تم شادی شدہ ہو)
 نسرین تم شادی شدہ عورت ہو۔
 پھر اس سے دریافت کریں تو بتائے گا کہ میں نسرین ہوں اور شادی شدہ
 عورت ہوں۔

پھر اسے کوئی گڑیا یا تکیہ پکڑا دیں۔ اور اس قسم کے سمبیشی دیں۔
 نسرین یہ تمہارا بچہ ہے۔

دیکھو یہ خوبصورت بچہ تمہارا ہے۔ تم اس کی ماں ہو۔
 اگر آپ اسے وہ گڑیا یا تکیہ پکڑا دیں گے تو وہ اسے اپنا بچہ سمجھ کر اسے
 سلائے گا۔ اگر آپ کسی شخص کو اس کا شوہر بتائیں گے تو وہ اسے اپنا شوہر بھی
 تسلیم کر لے گا۔ اسی طرح آپ کسی عورت کو مرد بنا سکتے ہیں۔ بعض اوقات تو
 نس تبدیل ہونے کے ساتھ آواز بھی بدل جاتی ہے۔ معمول پر جس قدر زیادہ گہرا
 بنا سس طاری ہو گا۔ اسی قدر زیادہ اس کے حواس و اعصاب آپ کے کنٹرول
 میں ہوں گے۔ اس بات کی وضاحت کر دینا ضروری خیال کرتا ہوں کہ کسی معمول
 جانور و غیرہ بنانے کا مظاہرہ نہ کریں۔ اس قسم کی حرکت عوام میں پیناٹرم کے
 لاف نفرت پیدا کرتی ہے۔ چنانچہ مطلوبہ مظاہرے کے بعد اپنے معمول کو بیدار
 رہیں۔ معمول کو کچھ علم نہ ہو گا کہ وہ کیا حرکت کر رہا تھا۔

بوتل میں جن

عترم قارئین اگر آپ نے کتاب ہذا کا مطالعہ کر کے درج شدہ اصولوں اور مشقوں پر عمل کر کے قوت ہینا ٹروم کو حاصل کر لیا ہے تو آپ یقین کریں کہ یہ بارگاہ اس روایتی جن کی طرح ہے جسے آپ نے ایک ٹانگ پر دریا میں کھڑے ہو کر کشتی کر کے بوتل میں بند کر دیا ہو۔ اب یہ آپ کا فرض ہے کہ آپ اسی جن کی مدد سے اپنی اصلاح کریں۔ اپنی فلاح و بہبود کا کام لیں۔ اس جن کو دوستوں، ہندو، محمد داروں، مشہور والوں اور ہم وطنوں کے علاوہ بلا لحاظ ملک و ملت بنی نوزائید انسان کی خدمت کے لیے استعمال کریں۔ اپنی سوتج اور خدمت کے دائرے کو وسیع رکھیں۔ اپنے خیالات و خدمت کو تعصب و نفرت کی آگ سے دور رکھیں۔ اپنے اس فن کو پھیلائیں تاکہ آپ کی طرح دوسرے لوگ بھی اس سے مستفیض ہو سکیں۔ دوسروں کو اپنی خوشیوں اور مسرتوں میں شامل کر لیجیے دوسروں کے علم اور دکھوں میں شریک ہو جائیے۔ اپنی ذات کو انسانیت کا فلاح و بہبود کے لیے تقسیم کر لیجیے۔ انسانیت کے کام آئیے کہ یہی فخر انسانیت ہے اور یہی ہماری پیدائش کا مقصد۔

وردِ دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو
ورنہ طاعت کے لیے کچھ کم نہ تھے کرو بیاں

شارٹ ہینڈسٹ کورس

قارئین! میں نے اپنی طرف سے ہر ممکن کوشش کی ہے کہ ہینڈسٹزم سے بچنے کے خواہش مند اس کتاب کی مدد سے باسانی اپنا مقصد حاصل کر لیں۔ تاہم آپ کی مزید رہنمائی کے لیے کہ آپ کسی استاد کی ضرورت محسوس کیے بغیر باسانی ہینڈسٹ بن سکیں۔ پانچ ہفتوں کا ایک کورس آپ کے لیے تجویز کرتا ہوں۔ مجھے یقین کرتا کہ کتاب میں دی گئی تفصیلات اور اس کورس میں بیان کی گئی مشقوں پر عمل کر کے آپ کسی الجھن یا پریشانی میں پڑے بغیر ہینڈسٹ بن سکتے ہیں۔

قبل اس کے کہ میں کورس کی ابتدا کروں یہ ذکر کرنا بھی مناسب سمجھتا ہوں کہ میں نے یہ کورس — کتاب کو ترتیت دینے کے بعد لکھا ہے۔ میں نے کتاب کا مسودہ محترم اعجاز رسول صاحب کو بھیج دیا تھا۔ انہوں نے مسودہ پڑھنے کے بعد قارئین کے لیے ایک مختصر ہینڈسٹ کورس کی ضرورت محسوس کرتے ہوئے میری توجہ اس جانب مبذول کروائی اور ساتھ ہی انگریزی کی چند بیسیوں سال پرانی کتابیں بھی ارسال کر دیں کہ ان کا بغور مطالعہ کرو اور قارئین کے لیے معلومات فراہم کرو۔ درحقیقت یہ کورس جو ابھی آپ پڑھیں گے، جناب اعجاز رسول صاحب کی رہنمائی، تجربے اور باریک بینیوں کا مرہونِ منت ہے جس کے لیے میں ان کا بیجا مشکور ہوں۔

اب آئیے اللہ تعالیٰ کے پاں نام سے کورس کی ابتدا کرتے ہیں اور اس مقصد میں کامیابی کی مدد چاہتے ہیں کیونکہ بغیر اس کی رضا و مدد کے کچھ بھی ممکن نہیں۔



ھو ناصر

ابتداءً کورس میں سب سے پہلے میں آپ کے لیے توجہ یا کیسویٹی حاصل کرنے کی مشق تجویز کرتا ہوں۔ یوں تو کتاب میں مختلف جگہوں پر مختلف مشقیں درج کر چکا ہوں۔ ان میں سے کسی ایک پر عمل کر لیں یا مندرجہ ذیل طریقے پر عمل کر کے قوت کیسویٹی کو حاصل کر لیں۔

جس طرح کسی جسم میں ریڑھ کی ہڈی کو مقام حاصل ہوتا ہے۔ اسی طرح پیناٹرم یا مسمریزم کے سلسلے میں میڈی ایشن یا توجہ یا کیسویٹی کو مقام حاصل ہے۔ صبح کے وقت طلوع آفتاب سے قبل کسی راحت افزا اور پرسکون جگہ کا انتخاب کیجئے اور پھر زمین پر جو کڑی مار کر اس طرح بیٹھیں جس طرح یوگا کی مشق کرنے والے یوگی بیٹھتے ہیں، مگر کوسیدھا رکھیں۔ یعنی کمر میں جھکاؤ یا خم نہیں ہونا چاہیے۔ آنکھیں بند کر لیجئے اور ناک کے راستے ایک لمبا سانس کھینچئے۔ سانس کو جتنی دیر تک ممکن ہو سکے اپنے سینے میں روکے رکھیے۔ جب آپ محسوس کریں کہ اب دم گھٹنے لگا ہے اور سانس روکنا ممکن نہیں رہا تو منہ کے راستے سانس کو زور سے خارج کر دیجئے۔ سانس خارج کرتے وقت تمام پھیپھڑے خالی کر دیجئے اور اپنا دھیان سانس کے اخراج پر رکھیے۔ اسی طرح جب سانس اندر کی طرف کھینچیں۔ اس وقت بھی تمام توجہ کو سانس کی آمد پر مرکوز رکھیں۔ ایک بار سانس لینے کے بعد ذرا توقف کیجئے پھر دوسرا سانس لیجئے۔ اندازاً پندرہ بار یا اپنی برداشت کے مطابق

سانس لیتے رہیے۔

دوبارہ تاکید ہے کہ اس مشق کا بنیادی مقصد یکسوئی حاصل کرنا ہے۔ اس لیے اس مشق کے دوران ذہن کو ہر ممکن کوشش کر کے خالی رکھیں اور بھرپور توجہ سانس کی آمد و رفت پر رکھیے۔

جب آپ محسوس کریں کہ آپ کا سر بھاری ہونا شروع ہو گیا ہے تو اس مشق کو بند کر دیں۔ کیونکہ اس مشق کا وقت سر کے بھاری ہونے تک ہی ہے۔ ۲ :- تمام دن کے معمولات سے خارج ہونے کے بعد جب آپ رات کو سونا چاہیں تو سونے سے قبل موسم گرمیاں تازہ پانی سے نہا لیجئے اور سردیوں میں نیم گرم پانی سے نہا لیجئے۔

جب بستر پر دراز ہو جائیں تو اپنی آنکھوں کو بند کر لیجئے۔ صبح کی مشق کی طرح تین سانس لیجئے۔ تمام جسم کو قطعاً ٹھنڈا پھوڑ دیجئے اور اپنے ذہن کی سکیرین پر اپنی آج کی صبح کے آغاز کو دہرائیے۔ آپ نے تمام دن میں جو کچھ بھی کیا ہے اسے اپنے تصور میں دہرائیے۔ یعنی آغاز صبح سے بستر پر دراز ہونے تک۔ دو تین مرتبہ ایسا ہی کیجئے اور اس دوران کوئی فالتو خیال ذہن میں نہ آنے پلٹے۔ جیسے ہی کوئی فالتو خیال آپ کے تصور میں آئے آپ سر کو جھٹک کر اس سلسلہ کو وہیں سے دوبارہ قائم کر لیجئے جہاں سے ٹوٹا تھا۔ کوشش کیجئے کہ آپ کے تصور کا سلسلہ منقطع نہ ہونے پلٹے اور آپ اسی حالت میں نیند کی آغوش میں چلے جائیں۔

صبح اور شام کی مشقوں کو بلا ناغہ مقررہ وقت پر ایک ہفتہ تک کرتے رہیے۔ آپ ہمت جلد محسوس کرنے لگیں گے کہ آپ کے دماغ اور جسم میں کوئی خاص

تبدیلی واقع ہو رہی ہے۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ کا خیال کافی گہرا ہو چکا ہے اور آپ وہی چیز سوچیں گے جس پر آپ سوچنا چاہتے ہوں گے۔ فالٹو خیالات آپ کے ذہن میں نہیں آئیں گے بلکہ ہر خیال آپ کی مرضی سے آپ کے ذہن میں داخل ہو گا۔ آپ کے تمام معاملات میں توجہ و تخیل کو پیدا ہو جائے گی۔ اس طرح آپ کے جسم پر بھی بہت اچھے اثرات ظاہر ہونے لگیں گے۔ آپ کی صحت پہلے کی نسبت بہتر اور رنگ نکھر جائے گا۔ اعصاب مضبوط ہو جائیں گے جس کی وجہ سے قوت برداشت بہت زیادہ ہو جائے گی۔ طبیعت میں نرمی، تحمل اور بردباری پیدا ہوتی جائے گی۔ اور آپ تمام دن خود کو چاق و چوبند محسوس کریں گے جیسی کہ آپ ذہنی طور پر اپنی ذات کو دوسروں سے مختلف اور برتر سمجھنے لگیں گے۔ جو کہ حقیقت ہوگی۔

جب ایک ہفتہ یا کم و بیش دن مشق کرنے کے بعد ایسا ہی ہو جائے جیسا کہ بیان کیا گیا ہے تو آپ سمجھیں کہ آپ نے ایک معرکہ سر کر لیا ہے اور "سیلف کنٹرول" کی کنجی حاصل کر لی ہے۔ آپ نے قوت توجہ و تخیل کو اپنی ذات میں اجاگر کر لیا ہے۔ اس پر فتح پالی ہے۔

دھبہ بینی



جب کہ منتشر خیالی سے نجات حاصل کر کے آپ نے قوت بھیسوی کو پایا ہے۔ ”دھبہ بینی“ کی مشق تکمیل کے بعد آپ کو منزل مقصود تک پہنچانے لگی۔

اس مشق کے لیے بھی میرے خیال میں صبح کا وقت ہی مناسب ہے کیونکہ ۲۲ گھنٹوں میں سب سے زیادہ پرسکون اور راحت افزا یہی وقت ہوتا ہے۔

ایک ایسے کمرے کا انتخاب کیجئے جو ہوادار اور روشن ہو۔ روشنی کم از کم چالیس واٹ کے بلب جلتی ضرور ہونی چاہیئے۔

سب سے پہلے دیوار پر سیاہ دھبے والا چارٹ لٹکالیجئے اور پھر اس چارٹ سے تقریباً تین فٹ کے فاصلے پر زمین پر چوڑھی مار کر بیٹھ جائیئے۔ سیاہ دھبہ

آپ کی آنکھوں کے بالکل سامنے ہونا چاہیئے۔ ذرا اوپر یا تھوڑا نیچے ہرگز نہ ہو۔ اگر دھبہ آنکھوں کے بالکل سامنے نہیں ہوگا تو دماغ اور آنکھوں پر بوجھ پڑ سکتا ہے جس کی

وجہ سے آپ میڈی ایشن قائم نہیں رکھ سکیں گے۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ آپ آرام بیٹھے ہوئے ہوں تاکہ آپ کو ملنا جلنا نہ پڑے اور سیاہ دھبہ آنکھوں کے بالکل

سامنے ہو۔ دھبے کے سامنے بیٹھنے کے بعد دو تین مرتبہ اسی طرح سانس لیجئے جس طرح بھیسوی حاصل کرنے کی مشق میں کیا کرتے تھے جب عسوی کریں کہ وہ

پرسکون ہو چکا ہے اور ذہن پاک و صاف ہو گیا ہے یعنی کوئی فالتو خیال و مانع میں باقی نہیں تو اپنی مکمل یکسوئی سے سیاہ دھبے کو دیکھنا شروع کر دیجئے۔

سیاہ دھبے کو دیکھنے کے دوران حتی المقدور کوشش کریں کہ آپ کی پلکیں جھپکنے نہ پائیں۔ کیونکہ پلکیں جھپکنے سے بھی توجہ ٹوٹ جاتی ہے۔

دھبے کو دیکھنے کے دوران اپنی زبان سے یا ذہن میں یہ دھرتے رہئے کہ
 ”اس دھبے کے ارد گرد روشنی کا حالہ نمودار ہو رہا ہے۔“

مشق کے اس حصے میں یعنی ابتدا میں یہ سیاہ دھبے کے ارد گرد روشنی کا ایک حالہ نمودار کرنا ہے۔

یاد رکھیے کہ دھبے کو آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر یا گھور گھور کر نہ دیکھیں بلکہ
 دھبہ بینی اس طرح کریں جس طرح آپ نارمل حالت میں کسی چیز کو بخور دیکھتے ہیں۔ اگر
 آپ نے دی گئی ہدایات کے مطابق عمل نہ کیا تو آپ کے سر یا آنکھوں میں درد
 کی عارضی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔

اس لیے ہدایت کے عین مطابق عمل کیجئے۔ اس طرح آپ ہر قسم کی تکلیف
 سے نہ صرف محفوظ رہیں گے بلکہ آپ کی آنکھوں میں چمک بھی پیدا ہوتی چلی جائے گی۔
 پچنانچہ دو تین روز تک مقررہ وقت پر بتائے گئے طریقے پر عمل کرنے کے
 بعد سیشن کے مطابق دھبے کے ارد گرد روشنی کا ایک متحرک حالہ نمودار ہو جائے
 گا۔ پچنانچہ جب آپ روشنی ظاہر کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو جان لیں کہ آپ
 نے پہلی جماعت پاس کر لی ہے۔ روشنی کا متحرک حالہ نمودار ہو جانے کے باوجود
 مشق کو ایک ہفتے تک جاری رکھیں۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ روشنی ظاہر ہو جانے کے بعد آپ کی پوری پوری کوشش یہی
 ہونی چاہیے کہ روشنی زیادہ سے زیادہ دیر تک دھبے کے ارد گرد قائم رہے اور
 یہ اسی طرح ممکن ہے کہ اپنی تمام تر توجہ سے "دھبہ بینی" کریں۔"

دوسرا مرحلہ :- جب ایک ہفتہ گزر جائے تو دوسرے ہفتے
 کے آغاز میں اس مشق کو اس طرح ادا کریں۔ آپ مشق کرنے کے لیے مقررہ وقت
 پر مخصوص جگہ بیٹھ گئے۔ آپ نے ابتدا کی۔ دھبے کو توجہ سے دیکھا اور روشنی کا ایک
 متحرک سالہ دھبے کے ارد گرد ظاہر ہو گیا۔ اب آپ کو روشنی کے اس متحرک حال
 کو ایک جگہ ساکت کرنا ہے۔ اسے روکنا ہے۔ ایک جگہ ٹھہرانا ہے۔ چنانچہ جیسے
 ہی متحرک روشنی ظاہر ہوئی۔ آپ آٹو سمبیشن دیں۔

روشنی رک رہی ہے۔

متحرک روشنی بغیر متحرک ہو رہی ہے۔

یہ ضرور ساکت ہو کر رہے گی۔

روشنی آہستہ آہستہ رک رہی ہے۔

یہ ضرور ساکت ہو کر رہے گی۔

یہ ساکت ہو رہی ہے۔ رک رہی ہے۔

یہ رک رہی ہے... رک رہی ہے

روشنی رک رہی ہے۔

یہ رک رہی ہے... رک رہی ہے۔

روشنی کا حالہ ساکت ہوتا جا رہا ہے۔

روشنی رک رہی ہے۔

غیر متحرک ہو رہی ہے۔

روشنی آہستہ آہستہ ٹھہر رہی ہے۔

دو تین دن کی مشق کے بعد متحرک روشنی کا حالہ سیاہ دھبے کے ارد گرد

ساکت ہو جائے گا۔ آپ جتنی دیر تک مکمل نوجہ در بیان سے روشنی اور دھبے

کو دیکھتے رہیں گے۔ روشنی کا حالہ ساکت رہے گا اور جیسے ہی آپ کا دھیان کسی

دوسری طرف تقسیم ہوا روشنی پھر متحرک ہو جائے گی یا غائب ہو جائے گی جس

دن روشنی رک جائے۔ اس سے اگلے روز آپ اس طرح آٹو سجیشن دیں۔

مثلاً آپ مشق کے لیے بیٹھ گئے۔ دھبے کو دیکھیں۔ سجیشن دیں۔

روشنی آ رہی ہے

(جب آجائے) روشنی آچکی ہے۔

یہ متحرک روشنی رک رہی ہے۔

(جب رک جائے) روشنی ساکت ہو چکی ہے۔

یہ ساکت رہے گی۔۔۔ رکی رہے گی۔

روشنی کا حالہ اب حرکت نہیں کرتا۔

۔۔ اس وقت تک رہے گا جب تک آپ نہیں چاہوں گا۔

دوسرے مرحلے میں بھی مشق کو کم از کم ایک ہفتہ جاری رکھیں خواہ روشنی کا

متحرک حالہ ظاہر ہونے کے پہلے روز ہی ساکت ہو جائے۔ جب آپ روشنی کو

کافی دیر تک ساکت رکھ سکیں۔ تو سمجھ لیں کہ آپ دوسرے مرحلے میں بھی کامیابی

حاصل کر چکے ہیں۔ اس کے بعد آخری اور تیسرا مرحلہ آتا ہے۔
 آخری مرحلہ: تار میں اگر مشق کے دوران کسی کی آنکھوں سے پانی
 بہنے لگتا ہے تو بھرنے یا فکرمند ہونے کی ضرورت نہیں۔ مشق ختم کر کے آنکھوں
 پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مار دیا کریں۔

اب تیسرے مرحلے میں تیسرے ہفتے کے پہلے روز آپ مشق کرنے کے
 لیے بیٹھیں تو یہ چیز ذہن میں رکھیں کہ اب آپ نے روشنی کے غیر متحرک حلقے کو
 دھبے کی سیاہی پر غالب کرنا ہے۔ یعنی اس مرحلے میں دھبے کی جگہ روشنی نے
 لینی ہے۔

پنچاچنے آپ اس طرح آغاز مشق کریں۔
 سیاہ دھبے کے سامنے بیٹھیں۔ روشنی کو ظاہر کرنے کے لیے سجیشن دیں۔
 متحرک حالت ظاہر ہو جانے کے بعد اسے ساکت و جامد کرنے کے لیے سجیشن دیں
 جب آپ کسی قسم کی آٹو سجیشن دے رہے ہوں تو آپ کو اس ڈر خود اعتمادی و
 یقین ہونا چاہیے کہ جیسا جیسا آپ کہہ رہے ہوں ویسے ہی ظہور میں آئے۔ چنانچہ
 جیسے ہی متحرک حالت رک جائے۔ آپ اس طرح آٹو سجیشن دیں۔
 روشنی رک چکی ہے۔

یہ رکی رہے گی جب تک میں چاہوں گا۔
 روشنی دھبے پر آہستہ آہستہ چھا رہی ہے۔
 دھبے پر روشنی غالب آ رہی ہے۔
 روشنی دھبے کی جگہ لے رہی ہے۔

سیاہ دھبہ غائب ہو رہا ہے۔
 سیاہ دھبہ ختم ہو چکا ہے۔
 صرف روشنی ہی روشنی ہے۔
 روشنی بڑھ رہی ہے۔
 روشنی پھیل رہی ہے۔
 روشنی... روشنی ہی روشنی۔

دو تین روز کی مشق کے بعد دھبہ — غائب ہو جائے گا اور اس کی جگہ روشنی لے لے گی۔ جب ایسا ہو جائے تو مشق کے اس حصے کو بھی ایک ہفتہ تک جاری رکھیں۔ مرحلہ وار اس مشق پر جب آپ کو عبور حاصل ہو جائے تو آپ جان جائیے کہ اب آپ ہینٹسٹ بن چکے ہیں۔ مشق کی ابتدا دین منٹ سے کیجئے اور اختتام چالیس منٹ پر کیجئے یعنی آپ دھبے کو غائب کرنے تک۔ ۱۴ منٹ تک ملکپیں جھپکائے بغیر دیکھ سکیں۔ اس مشق کے ذریعے آپ نے قوت ارادی، خود اعتمادی، قوت تصور، سمجھنا اور قوت آٹو سمجھنا کو اپنی ذات میں اجاگر کیا ہے۔ بڑھایا ہے اور پیدا کیا ہے۔ یہ تمام قوتیں و صفات ہینٹسٹزم کے اجزا ہیں۔ ہینٹسٹزم اور ہینٹسٹ ان صفات کا مجموعہ یا مرکب ہوتا ہے۔

پاس



دھبہ بینی کی مشق کے بعد پاس کی مشق ایک ہفتے کے لیے آپ کو تجویز کرتا ہوں۔ پاس کے فوائد اور طریقے پچھلے صفحات میں بیان کر چکا ہوں۔ تاہم اتنا بیان ضرور دہراؤں گا کہ صرف پاس کے ذریعے ایک مسٹریز کسی معمول کو مسٹریز کر سکتا ہے۔ لیکن میں ہیٹاٹا کر کرنے کے لیے پاس کو تجویز نہیں کر رہا بلکہ میں اسے بطور مدد و معاون آپ کے لیے تجویز کر رہا ہوں۔ آپ پاس کے ذریعے کسی معمول کی نیند کو گہرا کر سکیں گے اور معمولی معمولی تکالیف و درد کو دور کر دیا کریں گے تو آئیے پاس کی مشق شروع کرتے ہیں۔

اپنی سہولت کے مطابق دن رات میں سے کوئی وقت منتخب کر لیجئے میرے خیال میں سوزن نکلنے سے قبل کا وقت ہی مناسب رہے گا۔ سر کے نیچے رکھنے والا ایک تکیہ لیجئے۔ اسے میز پر رکھ دیں۔ خود دونوں پاؤں ملا کر میز کے کنارے سے اس طرح لگ کر کھڑے ہو جائیں کہ تکیے کی لمبائی آپ کے سامنے ہے۔ پھر اپنے دونوں ہاتھوں کو آگے بڑھائیے اور تکیے کے اوپر والے سرے تک اس طرح لٹائیں کہ آپ کی دونوں ہتھیلیوں کا رخ تکیے کی جانب ہے اور دونوں ہاتھوں کی انگلیاں اند کی طرف تھوڑی سی مڑی ہوئی ہوں۔ نیچے اور ہاتھوں کے مابین ہر ایک پر سے بھی کم فاصلہ ہو۔ اب اسی فاصلے کو برقرار رکھتے ہوئے نہایت آہستگی سے دونوں

ہاتھوں کو تکیہ کے اوپری سرے سے نیچے والے حصے کی طرف لاتے جائیں۔ جیسے جیسے تکیے کے نیچے والے سرے کی طرف ہاتھ آئیں ویسے ویسے اپنی انگلیوں کو آہستہ آہستہ تھوڑا کر کے سیدھا کرتے جائیں۔ حتیٰ کہ تکیے کے اختتام تک انگلیاں سیدھی ہو جانی چاہئیں۔ اب دونوں ہاتھوں کو اپنی پشت کی جانب لے کر جھٹک دیں۔ اس طرح جھٹکیں جیسے ہاتھوں یا انگلیوں سے کسی چیز کو جھاڑ رہے ہوں۔ بار بار اسی طرح اوپر سے نیچے پاس کریں اور ہر بار ہاتھوں کو جھٹکتے رہیں۔ یاد رکھیں، تکیہ میز کی لمبائی کے رُخ آپ کے سامنے ہو یعنی چوڑائی والا حصہ آپ کے جسم سے مٹ ہو رہا ہو۔ ہتھیلیوں کا رُخ تکیے کی جانب رہے اور مڑی ہوئی انگلیوں کے سروں کا رُخ آپ کی ہتھیلیوں کی جانب ہو۔ پاس ہمیشہ اوپر سے نیچے کی جانب کرنا ہے۔ تکیے اور ہاتھوں میں برائے نام فاصلہ برقرار رہنا چاہیے۔ ہر پاس کے بعد ہاتھوں کو جھٹکنا چاہیے۔ پاس کرتے وقت ذہن میں یہ بات رکھیں کہ آپ کی انگلیوں کے سروں سے ”برٹائی شاعیس“ یا ”ایکٹر و میگنٹ ریز“ نکل رہی ہیں جو کہ تکیے میں جذب ہوتی جا رہی ہیں۔ تین چار دن کی مشق کے بعد آپ کو محسوس ہوگا کہ واقعی کوئی چیز کوئی قوت آپ کی انگلیوں کے سروں سے خارج ہو کر تکیے میں جذب ہو رہی ہے۔ جب آپ ایسا محسوس کر لیں تو پھر بھی اس مشق کو آدھے گھنٹے روزانہ اور کم از کم ایک ہفتے تک جاری رکھیں۔ تکیہ گول ہو یا پھیلا، کوئی فرق نہیں پڑتا۔ میز نہ ہو تو کسی بھی چیز پر رکھ لیں۔ زمین پر بھی رکھ سکتے ہیں، اپنی گود میں بھی۔

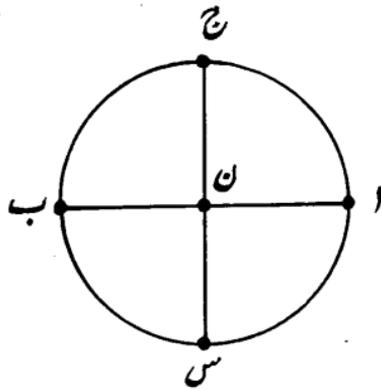
جب آپ ہینڈ ٹرم کے ماہر ہو جائیں گے۔ اس وقت آپ کی یہ ابتدائی مشق آپ کے بہت کام آ کرے گی۔ لہذا اس مشق کو بھی دھتہ بنی کی مشق کی طرح محنت سے سرانجام دیں۔

پہلا تجربہ

جب آپ بھیسوٹی دھبہ بینی اور پاس کی مشقیں کامیابی سے کر چکیں اور وہ تمام نتائج حاصل کر لیں۔ جیسے بیان گئے گئے ہیں تو پھر آپ جان جائیے کہ آپ کسی بھی شخص کو ہینا ٹائز کرنے کے لیے تیار ہو چکے ہیں۔ آپ کو ایک بہتر سے بہتر معمول بنی تلاش کرنا ہوگا جس پر آپ کامیابی سے اپنا پہلا تجربہ کر سکیں۔ پہلے تجربے کی کامیابی یقیناً آپ کو مزید خود اعتمادی و استحکام دے گی۔ اس لیے آپ کو چاہیے کہ معمول ایسا منتخب کریں جس میں ہینا ٹائز کی اثر پذیری کی صلاحیت کافی موجود ہو۔

سب سے پہلے ۵ تا ۲۰ برس کا کوئی نوجوان لڑکا یا لڑکی کی تلاش کریں جو کہ بخوشی ہینا ٹائز ہونے کے لیے آمادہ ہو سکے۔ اسے یقین دلائیں کہ یہ آپ کا پہلا تجربہ نہیں بلکہ آپ سینکڑوں لوگوں کو ہینا ٹائز کر چکے ہیں۔ اور اسے یہ بھی بتائیں کہ ہینا ٹائز م کی نیند کے کیا کیا فوائد ہیں اور اس کے کون کون سے بہتر اثرات اس پر ہوں گے قبل اس کے کہ آپ اسے ہینا ٹائز کریں۔ اس کے چند ٹسٹ لے لیں جن سے یہ بخوبی پتہ چل سکے کہ معمول میں ہینا ٹائز م کی اثر پذیری کی صلاحیت کس حد تک موجود ہے۔ چنانچہ کتاب میں دیے گئے ٹسٹ لینے سے قبل گھڑی کے پنڈولم والا ٹسٹ لیں کیوں کہ یہ دلچسپ ہے اور اس ٹسٹ سے معمول میں ہینا ٹائز م کی اثر پذیری کی صلاحیت کو بڑھایا بھی جاسکتا ہے۔ اور یہ بھی علم ہو جاتا ہے کہ اس میں ہینا ٹائز م کی اثر پذیری کی

کس درجہ تک موجود ہے۔



ایک نل سائز کاغذ پر اوپر دیئے گئے نقشے کے مطابق پرکار کی مد سے ۲ یا ۲/۲ اینچ کا ایک دائرہ بنالیں پھر الف . ب اوزح ، س خطوط کھینچ کر درمیان میں نقطہ ”ن“ بنا لیں۔ اب چابیوں کا ایک ہلکا سا گچھا لیں اور اس کے ساتھ ۱۲-۱۵ اینچ لمبی ڈوری باندھ لیں۔ لیچیے ٹسٹ کا سامان تیار ہو گیا۔

کاغذ کو کسی میٹر سپر رکھ دیں اور معمول کو چابیوں کے گچھے والے دھاگے کا سرا پکڑ کر میز کے کنارے کھڑا دیں۔ اب معمول کو ہدایت کریں کہ وہ دھاگے کا سرا اپنے دائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے پکڑ لے۔

معمول کے دونوں پاؤں آپس میں ملے ہوئے ہوں اور اس کا جسم میز سے مس نہیں ہونا چاہیے۔ اس کی دائیں کہنی اس کے شانے کے برابر یا دو تین اینچ کم اٹھی ہوئی ہو۔ اب معمول کو ہدایت کریں کہ چابیوں کو نقطہ ن کے اوپر لٹکا لے۔ جب معمول چابیوں کو نقطہ ن کے اوپر لٹکا لے تو اسے ہدایت کریں کہ اپنی تمام توجہ نقطہ ن پر مرکوز کرے اور اپنا ہاتھ اور بازو دیا جسم نہ ہلائے۔ وہ غور سے نقطہ ن کو دیکھے اگر معمول آپ کی

ہدایت پر عمل کر رہا ہوگا اور توجہ سے نقطن کو دیکھ رہا ہوگا تو چابیاں بھی بالکل سلاکت
 وجامد نقطن پر لگتی رہیں گی۔ اب اسے ہدایت کریں کہ وہ بغیر سر یا گمہ دن کو
 گھمائے صرف اپنی آنکھوں سے نقطہ کو دیکھے پھر ب کو دیکھے پھر ل کو پھر ب
 کو دیکھے۔ اگر معمول کوئی ہیکہ یا ہٹ غموں کے تو کہیں میں جس حرف کو کہوں تم اسی حرف
 کو دیکھنا۔ چنانچہ آپ اسی طرح کرتے ہیں۔

حتیٰ کہ معمول آپ کی آواز کے ساتھ ساتھ اور ب۔ اور ب۔ اور ب کو دیکھنا شروع کر دے گا
 جس کے نتیجے میں چابیاں بھی معمول کی نگاہوں کے ساتھ ساتھ اور ب کی طرف گھڑی کے پنڈولم کی
 طرح حرکت کرنے لگیں گی۔ کچھ وقت تک اسی طرح چابیوں کو حرکت کرنے دیں پھر معمول کو بدلتا
 کریں کہ وہ اب نقطن پر اپنی نگاہیں جمائے رکھے کسی دوسرے حرف کی طرف نہ دیکھے اور نہ ہی
 کوئی حرکت کرے۔ جیسے ہی معمول نقطن کو دیکھنا شروع کرے گا چابیاں جو اب خطا پر حرکت
 کر رہی ہوں گی اہستہ آہستہ رکنما شروع ہو جائیں گی اور نقطن پر آکر ٹھہر جائیں گی پھر معمول
 کو ہدایت کیجئے کہ وہ ج اور س کو دیکھے۔ آپ پہلے کی طرح حرف بولیں۔ "ج ایک آدھ لٹ کے
 بعد س" پھر "ج" پھر "س"۔ حتیٰ کہ معمول آپ کے آواز کے مطابق جب ج اور س کو دیکھنے لگے گا تو
 چابیاں بھی دائرے کے خطن س پر اوپر نیچے حرکت شروع کر دیں گی۔ جتنی تیزی
 سے معمول دیکھے گا۔ چابیوں کی حرکت بھی اتنی ہی تیز ہوگی۔ اب چابیوں کو پھر "ن" پر
 ٹھہرانے کے لیے کہیے۔ معمول کی توجہ نقطن پر مرکوز ہوتے ہی چابیاں رک جائیں
 گی۔ پھر معمول کو ہدایت کریں کہ وہ اب دائرے میں اپنی نگاہوں کو گھمائے یعنی وہ
 نقطہ و س ب ج کو دیکھے آپ بولیں "وا ایک سیکنڈ" سیٹے پھر "س" کے لیے ایک سیکنڈ
 رکھیے "ب" کے لیے ایک سیکنڈ رکھیے پھر "ج" کے لیے بھی ایک سیکنڈ رکھیے۔ جب

چابیاں دائرے میں حرکت کرنی شروع کر دیں تو معمول سے کہیے کہ وہ جلد ہی جلدی ہر حرف کو دیکھتا جا
چابیاں تیزی سے دائرے میں گھومنا شروع کر دیں گی۔

جب سب کچھ آپ کی ہدایت کے مطابق ہو جائے یعنی چابیاں
دائیں بائیں، اوپر نیچے اور دائرے میں گھوم چکیں تو جان جائیے کہ معمول میں سپنڈلز
کی اثر پذیری کی صلاحیت موجود ہے اور آپ اسے با آسانی سپنڈلز کو سنبھال سکتے
ہیں۔ چابیوں کو گھمانے والا یہ ٹسٹ آپ پہلے خود کر کے معمول کو دکھائیں اور اسے
کہیں کہ تم بھی میری طرح انہیں ہلا جلا اور گھما سکتے ہو۔ اس طرح معمول بہت سد
تک آپ سے متاثر بھی ہو جائے گا۔

اب یہ بھی جان لیجئے کہ چابیاں کیوں حرکت کرتی ہیں؟
دراصل نگاہیں گھمانے کی وجہ سے خون کا دورہ بھی رگوں میں خفیف سی
حرکت اسی طرح کرتا ہے۔ ہاتھ میں پیرے سے ہوئے دھلاگے میں وہ حرکت محسوس
ہوتی ہے اور دھلاگہ بھی حرکت شروع کر دیتا ہے لیکن یہ حرکت اتنی خفیف
اور غیر محسوس ہوتی ہے کہ نظر نہیں آ سکتی۔ اسی وجہ سے چابیاں بھی نگاہوں کے
ساتھ حرکت کرتی ہیں۔ لہذا یہ کوئی بجا دوگری نہیں بلکہ صرف معمول کو آزمائے
کے لیے ٹسٹ ہے کہ وہ آپ کی ہدایات پر کس طرح عمل پیرا ہو رہا ہے اور دہرا
مستند معمول کو اپنی ذات سے متاثر کرنا بھی ہے۔

اس ٹسٹ کے بعد آپ دوسرے ٹیسٹ بھی لے لیجئے۔ عموماً چابیوں کے ٹسٹ
میں کامیاب معمول جلد سپنڈلز ہو جاتا ہے۔ لیکن آپ اچھی طرح تسلی کر کے اسے پناہ
کیں۔

معمول کو ہینا ٹائیز کرنا



کتاب میں بہت سے طریقے درج ہیں جن میں سے کسی پر بھی عمل کر کے ہینا ٹائیز کیا جاسکتا ہے۔ میں ڈاکٹر سیج کا طریقہ اور اپنا ذاتی طریقہ مکس کر کے آپ کے لیے تجویز کرتا ہوں۔ کیونکہ یہ بہت مؤثر اور آزمودہ ہے۔ اس طریقہ کے مطابق آپ تین سے آٹھ منٹ کے اندر اندر معمول کو ہینا ٹائیز کر دیں گے۔ معمول وہی شخص ہونا چاہیے جو کہ آپ کے کٹھنوں میں کامیاب رہا ہو۔

ایک ہوا دار کمرے کا انتخاب کیجئے جس میں اندھیرا نہیں ہونا چاہیے بلکہ مناسب روشنی ہونی چاہیے۔ کمرہ زیادہ ٹھنڈا یا زیادہ گرم بھی نہیں ہونا چاہیے۔ بد موسم کے مطابق نازل مپٹیر پھر ہونا چاہیے۔

معمول کو ایک کرسی یا صوفے یا بستر وغیر پر آرام دہ حالت میں بٹھا دیجئے۔ اسے سلنے کی دیوار میں لگے ہوئے نیلے رنگ کے زیرو پاؤر کے بلب کو دیکھنے کی

ہدایت کریں۔ بلب دیوار میں اس طرح لگا ہوا ہو کہ معمول کو اپنی آنکھیں اوپر اٹھا کر اسے دیکھنا پڑے۔ یعنی جب وہ بلب کو دیکھے تو تھوڑا سا اس کے ذہن

پر بوجھ پڑے یا یوں سمجھ لیجئے کہ بلب آنکھوں کی سیڑ سے ذرا اونچا لگا ہوا ہو جب معمول بلب کو دیکھنا شروع کرے تو اپنی نازل آواز میں اسے ہدایت کریں کہ وہ

اُس کے رائے ایک لمبا سانس اندر کھینچے۔ ۱۵ منٹیں سیکند تک اپنے سینے میں

رہے کہ لکھے اور پھر زور سے منہ کے راستے خارج کر دے تاکہ تمام پھیپھڑے سگڑ جائیں۔ پھیپھڑوں کا سکڑنا نیند کے لیے عمد و معاون ہوتا ہے۔ اسی قسم کے تین چار سانس لینے اور خارج کرنے کے لیے ہدایت کریں۔ جب معمول ایسا کر چکے تو اسے کہئے کہ وہ اپنے تمام جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دے۔ قطعی ڈھیلا چھوڑ دے اور اپنے ذہن سے ہر قسم کے خیالات خارج کر کے اپنی تمام توجہ بلب پر مرکوز رکھے۔ اس مقصد کے لیے کہ معمول نے اپنے جسم کو ڈھیلا

چھوڑا ہے یا نہیں۔ اس

کا ایک بازو اٹھائیں اگر بازو اٹھانے میں دن آپ کی مدد کرے تو اسے منہ کریں کہ وہ ایسا نہ کرے بلکہ اسے قطعی ڈھیلا چھوڑ دے۔ پھر اسے اس طرح ظہورات نیند بتائیے۔

اپنا جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آپ ایک بھاری پن اور تھکاوٹ محسوس کریں گے جو کہ عارضی اور لمحاتی ہوگی۔ آپ کے پاؤں ٹانگیں، بازو، سر سب بھاری ہو جائیں گے اور پھر آپ چاہیں بھی تو انہیں حرکت نہیں دے سکیں گے۔ آپ کی پلکیں نیند سے بوجھل ہو جائیں گی۔ اور پھر آپ کی آنکھیں بند ہو جائیں گی۔ جب آپ کی آنکھیں بند ہو جائیں گیں تو پھر آپ مٹھی اور راحت بخش نیند میں ڈوب جائیں گے۔ اس قدر بیان کرنے کے بعد اپنی آواز اور لہجہ میں تبدیلی کر کے سہنا کر لہجہ اختیار کر لیں۔ اور اس طرح سچیشن کا آغاز کریں۔ معمول کے پہرے کے اثر سے بھی اندازہ رکھیں کہ معمول پر کیا اثرات نمودار ہو رہے ہیں۔

تمہارے پاؤں وزنی اور بوجھل ہو رہے ہیں۔

یہ بھاری ہو رہے ہیں۔ سشل ہو رہے ہیں۔

تمہاری ٹانگیں بھاری ہو رہی ہیں۔ بوجھل ہوتی جا رہی ہیں۔

یہ وزنی ہو رہی ہے۔ سشل ہوتی جا رہی ہیں۔

تمہارے بازو سشل ہو رہے ہیں۔

وزنی اور بوجھل ہو رہے ہیں۔

تمہارے بازو وزنی اور بھاری ہوتے جا رہے ہیں۔

تمہارا سر بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

تمہارا سر بوجھل ہو رہا ہے۔

تمہارا سر بوجھل اور وزنی ہو رہا ہے۔

تمہاری آنکھیں نیند سے بھاری ہو رہی ہیں۔

تمہاری آنکھیں نیند سے بند ہوتی جا رہی ہیں۔

تمہیں بہت زیادہ نیند آرہی ہے۔

تم سونا چلاتے ہو۔

تمہیں نیند آرہی ہے۔

اچھا سو جاؤ۔

اپنی سچیشن کا اثر دیکھنے کے لیے معمول کے چہرے کو عبور دیکھتے بھی ہیں۔

کہ کیا واقعی جیسا آپ کہہ رہے ہیں۔ ویسا ہی ہو رہا ہے۔ اگرچہ ویسا ہی ہو رہا

ہو گا پھر بھی آپ کو اطمینان نہ ملے گا۔ جب آپ یہ سچیشن دے چکیں اور معمول

اپنی آنکھوں کو جھپکنا شروع کر دے تو اپنے لیچے کو قطعی اور حتمی بنا لیں اور پھر اس طرح سمجھیں دیں۔

تمہارے پاؤں وزنی بو جھل اور شل ہو چکے ہیں۔
یہ بھاری ہو چکے ہیں۔

اب تم انہیں حرکت نہیں دے سکتے۔

تم نہیں ہلا سکتے جب تک کہ میں نہ چاہوں۔

تمہاری ٹانگیں وزنی اور شل ہو چکی ہیں۔

یہ بھاری اور بو جھل ہو گئیں ہیں۔ تم انہیں نہیں ہلا سکتے۔

تم چاہو بھی تو انہیں حرکت نہیں دے سکتے۔

تم حرکت نہیں دے سکتے جب تک کہ میں نہ چاہوں۔

اچھا کوشش کر کے دیکھو۔ لیکن تم نہیں ہلا سکو گے۔

دمول کوشش کرے گا لیکن حرکت نہیں کر سکے گا (آپ اسے کہیں طبعی

کوشش ترک کر دو۔ تم نہیں ہلا سکتے۔

تمہارے بازو بو جھل ہو چکے ہیں۔

یہ وزنی اور شل ہو چکے ہیں۔

بہ نضحک چکے ہیں... یہ بے حس ہو چکے ہیں۔ تم انہیں حرکت نہ دے سکو گے۔

تمہارا سر بو جھل ہو چکا ہے۔

یہ وزنی اور بھاری ہو چکا ہے۔

تم اپنے سر کو حرکت نہیں دے سکو گے۔ جب تک کہ میں نہ چاہوں گا۔

تمہاری آنکھیں نیند سے بند ہو چکی ہیں۔ (اگر معمول کی آنکھیں اس وقت کھلی ہوئی ہوں تو پھر اپنے ہاتھ سے اس کی آنکھیں خود بند کر دیں۔)

تمہاری آنکھیں بند ہو چکی ہیں۔

تم انہیں نہیں کھول سکو گے۔

جب تک میں نہ چاہوں گا۔

تم سو رہے ہو۔ گہری اور میٹھی نیند۔

تم صرف میری آواز سنو گے۔

تم صرف وہ کر دے گے جو میں تمہیں کہوں گا۔

تم سوتے رہو گے۔ اس وقت تک جب تک میں چاہوں گا۔

تم سو رہے ہو... میٹھی نیند... گہری نیند... میٹھی اور گہری نیند گہری

اور پرسکون نیند...

معمولاً پر اگر ہینا سس طاری ہو گیا ہو گا تو معمول کا سر ڈھلک جائے گا۔ اس

کی ٹھوڑی اس کے سینے سے آگے گی یا اس کا سر کرسی کی پشت سے ہالٹے گا۔

اب یہ دیکھنے کے لیے کہ معمول پر واقعی نیند یعنی ہینا سس طاری ہو چکا ہے۔

اس کا ایک بازو اٹھا کر اس کے شانوں کے برابر لائیں اور اس طرح سجیشن دیں۔

تمہارا یہ بازو سخت ہورہا ہے۔

یہ اکڑ رہا ہے۔

یہ لکڑی کی طرح سخت ہورہا ہے۔

یہ اکڑ چکا ہے۔

نم کو تیش کے باوجود نہ ہلا سکتے ہو اور نہ اسے نیچے کر سکتے ہو کیوں کہ یہ اکڑ چکا ہے۔

کیونکہ ہینا سس کی حالت میں اکڑاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر معمول پر ہینا سس طاری ہو چکا ہوگا تو وہ اپنا بازو نیچے نہ کر سکے گا۔ اب معمول میں اس کی نیند کو مزید گہرا کرنے کے لیے اسے اس طرح سمجھین دیں۔

تمہارا بازو نازل ہو چکا ہے۔

یہ آہستہ آہستہ نیچے آ رہا ہے۔ جیسے جیسے تمہارا ہاتھ نیچے آ رہا ہے۔ تمہاری نیند گہری ہوتی جا رہی ہے۔

حتیٰ کہ معمول کا ہاتھ جب نیچے پہنچے گا تو وہ کم از کم درمیانے درجے کے ہینا سس میں ہوگا۔ یاد رکھیں اس طریقے میں زیادہ نور معمول کے عضلات کو ڈھیلا کروانے پر آپ کو دینا ہوگا۔ معمول جتنا زیادہ جسم کو ڈھیلا چھوڑے گا۔ اسی قدر جلد ہینا ٹائٹر ہوگا۔

معمول کو بیدار کرنے کا طریقہ

تم بیدار ہونے کے لیے تیار ہو جاؤ۔

کیونکہ تمہاری نیند ختم ہو رہی ہے۔

جب میں تین تک کی گنتی ختم کر چکوں گا تو تالی کی آواز پر تم جاگ جاؤ گے۔ جب تم جاگے تو بالکل بچاؤ و چونداور ہیشاش بیشاش ہو گے۔

آیہ... تمہاری نیند ختم ہو چکی ہے۔

دو... تم جاگ چکے ہو۔

تین... تین کہہ کر تالی بجائیں۔ معمول اٹھ جائے گا۔ اٹھنے کے بعد معمول

محسوس کرے گا۔ جیسے تمام رات سونے کے بعد بیدار ہوا ہو۔ وہ سببیشن کے مطابق اپنے آپ کو ہشاش بشاش اور تازہ دم محسوس کرے گا۔

ممول کو بیدار ہونے کے لیے جو اشارہ دیں گے معمول اسی اشارے سے

کے مطابق اٹھے گا۔ مثلاً آپ نے معمول کو کہا میں تالی بجاؤں گا۔ تم اٹھ جاؤ

گے۔ اگر آپ نے تالی نہیں بجائی تو معمول نہیں اٹھے گا۔ اس لیے اس بات کا

دھیان رکھیں کہ ہینا سس کی حالت میں معمول کو جس اشارے پر بیدار ہونے کا

حکم دیں تو پھر گنتی وغیرہ کے بعد ویسا ہی کریں۔

قارئین مجھے امید ہے کہ اس مختصر سے کورس پر عمل کر کے آپ بغیر کسی

کسی استاد کی ضرورت محسوس کیے ہینا ٹسٹ بن جائیں گے۔ اگر ٹھیک ہی آپ

کو کوئی دقت یا الجھن پیش آئے تو خاکسار آپ کی مدد کے لیے حاضر ہے۔

پچھد سوالات و جوابات

سوال نمبر ۱۔ ہینا ٹرم کیا ہے؟ کیا ہینا ٹرم کوئی سفلی عمل ہے؟ کیا اس کا کھینا گناہ ہے؟

جواب:- ہینا ٹرم کوئی بجا دیا سفلی عمل یا مافوق الفطرت عمل نہیں۔ یہ ایک اکلاٹ سائنس کا تسلیم شدہ فن ہے۔ یہ ایک ایسی غیر قدرتی نیند ہے جسے مصنوعی طریقوں سے معمول پر طاری کرتے ہیں۔ چونکہ یہ فن بھی ہے اور علم بھی۔ اس لیے کسی بھی ایسے فن و علم کا سیکھنا ہرگز گناہ نہیں ہو سکتا جس کے ذریعے بنی نوع انسان کی خدمت کی جائے اور ہینا ٹرم کے ذریعے تو انسانیت کی خدمت کی جاتی ہے۔ کیا انسانیت کی خدمت کرنا گناہ ہے؟ سوال نمبر ۲:- کیا بغیر کسی استاد کے مدد کے اس فن پر عبور حاصل کیا جاسکتا ہے؟ جواب:- جی ہاں! ہم نے اس کتاب میں پانچ ہفتوں کا ایک کورس اسی مقصد کے لیے ترتیب دیا ہے کہ خواہش مند حضرات بغیر کسی استاد کی مدد کے اسے سیکھ سکیں۔

سوال نمبر ۳:- اگر ہینا ٹرم کی کوئی مشتق غلط طریقے سے ادا کر دی جائے تو کیا دل دماغ اور جسم کو کوئی نقصان پہنچ سکتا ہے؟ جواب:- یہ تو پہلے ہی بتا دیا گیا ہے کہ یہ سفلی یا کالعدم فن نہیں اور نہ ہی اس کو حاصل کرنے

کے لیے کسی قبرستان میں رات کے بارہ بجے کسی ٹوٹی ہوئی قبر میں ایک
 ٹانگ پر کھڑے ہو کر ۱۰ لم روز تک چید کشی کرنی ہے۔ یہ دماغی اور جسمانی
 ورزش ہے۔ اگر طریقے کے مطابق عمل کریں گے تو بامقصد رہیں گے۔
 نقصان تو اسی قدر ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے مقصد کو حاصل نہیں
 کر سکیں گے۔ بے فکر رہیں اگر کہیں غلطی ہو جائے تو دل دماغ یا جسم کو کوئی
 نقصان نہیں پہنچے گا۔

سوال نمبر ۱ :- ہینا ٹرم سیکھنے سے نظر کمزور ہو جاتی ہے ؟

ج :- یہ خیال غلط ہے کہ ہینا ٹرم سیکھنے سے نظر کمزور ہو جاتی ہے۔ ہینا ٹرم
 کی مشقیں سائنسی خطوط پر استوار کی گئیں ہیں، اگر بتائے گئے اصولوں کے
 مطابق ان مشقوں پر عمل کیا جائے تو یقین رکھیں۔ بصارت کمزور نہیں بلکہ
 قوی ہوتی ہے اور آنکھوں میں چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

ایسے لوگ جو بتائی گئی ہدایات پر عمل نہیں کرتے وہ عارضی طور پر سردرد
 کی شکایت یا آنکھوں میں درد کی شکایت تو ضرور کرتے ہیں لیکن یہ تکلیف
 بھی وقتی ہوتی ہے مستقل نہیں۔ اگر ان مشقوں کو اصولوں کے مطابق
 کیا جائے۔ کمرہ تاریک نہ ہو۔ بلکہ کمرے میں روشنی اور ہوا ہو۔ ماحول
 پورے سکون ہو اور مشقوں کو کرنے کے دوران آنکھوں یا دماغ پر زور نہ
 ڈالا جائے تو عارضی تکلیف کی شکایت بھی پیدا نہیں ہو سکتی۔ ایسے
 لوگ ضعف بصارت کی شکایت کر سکتے ہیں جو پہلے ہی سے نظر کی کمزوری
 کا شکار ہوں لیکن اپنی عملیوں اور بہ احتیاطیوں کی وجہ سے اس

اس فن کو حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں۔ ایسی صورت میں وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ان کی نظر کی کمزوری کا سبب دھبہ بینی یا آئینہ بینی کی مشقی ہے۔ انسان فطرتاً ناکامی یا شکست قبول نہیں کرتا۔ اگر کسی مسئلے میں شکست ہو جائے تو وہ اپنی ناکامی اور شکست کا ذمہ دار اپنی ذات کو نہیں بلکہ دوسرے محرکات کو ٹھہراتا ہے۔ اگر کوئی شخص بعض وجوہ کی بناء پر ہیناٹزم نہیں سیکھ پاتا اور وہ یہ کہہ دے کہ میری نظر ہیناٹزم کی مشقوں پر عمل کرنے سے کمزور ہو گئی ہے تو یہ اس کی عین فطرت ہے۔

میرے تجربے میں آیا ہے کہ اگر ہیناٹزم کی مشقیں غلط طریقے سے بھی کی جائیں تو بصارت دل و دماغ کو نقصان نہیں پہنچتا۔ البتہ ناکام رہنے والا شخص بے شک نفسیاتی طور پر اپنی کسی جسمانی کمزوری کے لیے ہیناٹزم کو مورد الزام ٹھہرا سکتا ہے۔

مجھے ایک ناکام رہنے والے دوست نے کہا یا ران مشقوں کی وجہ سے میری قوت باہ کمزور ہو گئی ہے۔ اب سوائے سرٹینے کے میں کیا کہہ سکتا تھا۔

ال بمرہ: ہیناٹزم اور سمرنیزم میں کیا فرق ہے؟

ب۔ ہیناٹزم، سمرنیزم کی جدید اور ترقی یافتہ شکل ہے۔ بنیادی چیز دونوں فنون میں ایک ہی ہے۔ سمارنیزم کو اپنی آنکھوں میں دیکھنے کی ہدایت کرتا ہے اور اس لیے سمارنیزم کہتا ہے۔ جبکہ ہیناٹسٹ آنکھوں سے

زیادہ کام نہیں لیتے بلکہ سجیشن اور دوسرے طریقوں سے مہمول کو
ہینا ٹائز کرتے ہیں۔

سوال نمبر ۲ :- کیا ہینا ٹائز سیکھنے کے لیے عمر کی کوئی خاص حد مقرر ہے۔

جواب :- انسان جس قدر زیادہ جوان ہوتا ہے۔ اس کا خون بھی اسی قدر زیادہ
گرم ہوتا ہے۔ اس میں ترقی کرنے اور آگے بڑھنے کا ولولہ اور ہر کام سیکھ
کا ذوق شوق بھی نسبتاً بڑی عمر کے لوگوں کے زیادہ ہوتا ہے۔ اسی
طرح اس کی کامیابی کے امکانات بھی بڑی عمر کے لوگوں کی نسبت زیادہ
ہوتے ہیں۔

ہم آج کل جس ماحول میں رہ رہے ہیں اس میں ہمیں وہ تمام ضروریات
دسہولیات میسر نہیں جو ایک صحت مند انسان کے لیے ضروری ہیں
ہمارے شہروں کی آب و ہوا اس قدر پاکیزہ اور صاف نہیں رہ گئی
جس قدر ہمیں ضرورت ہے۔ ہمارا رہن سہن اور خصوصاً ہماری غذا
اس قدر نامناسب ہے۔ اور ناکافی ہے کہ ہم چالیس برس کی عمر میں
بوڑھے نظر آنے لگتے ہیں۔ ہمارے ارد گرد اتنے بے شمار مسائل
پڑے ہیں کہ ہمیں یہ بھی محسوس نہیں ہوتا کہ ہم کب جوان ہوئے اور
جوانی رخصت ہو گئی۔ گو کہ ہینا ٹائز سیکھنے کے لیے ماہرین نے کہ
حد مقرر نہیں کی ہے۔ تاہم اس کے سیکھنے کا زیادہ تر اختصار اچھی سے
عزم و ہمت پر قائم ہے۔ اگر آپ کی صحت اچھی ہے، نظر دور
ہے، جوصلے جوان ہیں تو آپ اسے عمر کے کسی بھی حصے میں سیکھ سکتے

ہیں لیکن ان حالات میں اس ایٹمی دور میں پاکستان ، ہندوستان ، بنگلہ دیش اور ان ممالک کے ارد گرد کے ممالک میں رہنے والوں کے لیے چالیس ، پینتالیس سال کی عمر مناسب ہے۔

اگر چالیس پینتالیس برس سے اوپر کے کسی مرد وزن کی صحت اچھی ہے۔ نظر قوی ہے تو وہ بھی با آسانی اس فن پر عبور حاصل کر سکتا ہے۔ جس طرح کم عمر لوگوں میں ہینا ٹرم کی اثر پذیری کا صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ اسی طرح کم عمر لوگوں میں اسے سیکھنے کا جذبہ و شوق بھی زیادہ ہوتا ہے۔ اس لیے ایک ، ۲۰ ، ۲۵ برس کا جوان اگر اس پر پانچ ہفتوں میں عبور حاصل کرتا ہے تو پچاس برس کا مرد وزن یقیناً سات ہفتے لے گا۔

بہر حال اسے سیکھنے کے لیے عمر کی حد مقرر نہیں البتہ بنیادی اور صحت ٹھیک ہونا لازمی ہے۔

۱۔ ال نمبر۔ کیا ہینا ٹرم کی مشقوں کے لیے کوئی خاص وقت مقرر ہے ؟
 اب۔ جی نہیں۔ ماہرین نے اس کے لیے کوئی مخصوص وقت مقرر نہیں کیا۔ البتہ جن اوقات میں شور و غل کم ہو اور سکون میسر ہو۔ ان اوقات میں مشق کرنی چاہیے۔

ردانہ ایک ہی وقت پر ایک ہی جگہ پر مشق کرنا بہتر ہوتا ہے۔ جس طرح بار بار پہلو بدلنے سے یکسوئی میں خلل پڑتا ہے۔ اسی طرح بار بار مشق کا وقت یا جگہ تبدیل کرنے سے بھی یکسوئی میں

میں خلل اندازی ہوتی ہے۔ لہذا ہر بتدی کو چاہیے کہ وہ اپنے حالات و ماحول کی مناسبت سے روزانہ مخصوص وقت پر ہی مشق کیا کرے تو بہتر ہے۔ میں ہیناٹرم کی بعض مشقوں کے لیے صبح کا وقت مناسب سمجھتا ہوں۔

سوال نمبر ۸ :- کیا ہیناٹرم سیکھنے سے خود اعتمادی اور قوتِ ارادی قوی ہوتی ہے؟
جواب :- جی ہاں، ہیناٹرم کی مشق سیاہ دصبہ کا بنیادی مقصد ہی طالب علم میں قوتِ یقین، خود اعتمادی، قوتِ ارادی، قوتِ تصور اور قوتِ تدبیر کو اس میں اجاگر کرنا ہے۔

سوال نمبر ۹ :- کیا ہیناٹرم کی مشقوں پر عمل کرنے کے باوجود اسے حاصل کرنے میں کوئی شخص ناکام رہ سکتا ہے اور ناکامی کی صورت میں اس شخص کی کیا منفی اثرات ظاہر ہو سکتے ہیں؟

جواب :- اگر اصولوں کے مطابق ہیناٹرم کی مشقوں پر عمل کیا جائے تو کوئی شخص بھی ناکام نہیں رہ سکتا۔ بلکہ قاعدے کے مطابق مشقوں پر عمل کرنے کا سونے سے نیچے نکل سکتا ہے۔

اگر خدا نخواستہ کوئی شخص اس فن پر عبور حاصل نہیں کر پاتا تو وہ زیادہ سے زیادہ وقتی طور پر مایوسی کا شکار ہو سکتا ہے۔ جیسا کہ کس بھی کام میں فیل ہو جانے کی صورت میں ہو سکتا ہے۔

سوال نمبر ۱۱۔ مرد اور عورت میں سے کون بہتر ہیناٹسٹ بن سکتا ہے ؟
جواب :- مرد بہتر ہیناٹسٹ ثابت ہوئے ہیں۔ کیوں کہ آج تک جتنے بھی مشہورہ
و معروف ہیناٹسٹ گزرے ہیں۔ وہ سب کے سب مرد ہی تھے۔

سوال نمبر ۱۱۔ کیا کمزور قوتِ ارادی کا شخص ہیناٹسٹ بن سکتا ہے ؟
جواب :- جی ہاں :- سیاہ دھبے والی مشق اس کی قوتِ ارادی کو قوی بنا دے گی۔

سوال نمبر ۱۱۲۔ ہیناٹزم کی مشقیں کرنے کے دوران کیا کوئی مخصوص لباس یا غذا
کا استعمال ضروری ہے ؟ اور کیا اس کے لیے اچھی صحت شرط ہے ؟

جواب :- پاکیزگی اور صفائی۔ اچھی صحت کے لیے ضروری ہے اور اچھی صحت ...

ہیناٹزم کے لیے ضروری ہے۔ اچھا لباس، اچھی غذا اور اچھی صحت
یقیناً اچھا ذہن پیدا کرتی ہیں۔ اور ظاہر ہے۔ اچھی صحت اور ذہن والا
شخص اچھا ہیناٹسٹ بن سکتا ہے۔ مسٹر سٹونز بار کا کتاب پر پیکٹیکل ہیناٹزم
میں لکھتے ہیں۔

”یعنی خراب صحت کا مطلب یہ ہے کہ آپ میں مقناطیسی قوت

کا فقدان ہے۔“

پھر لکھتے ہیں۔

”جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے متواتر ورزش کریں اور اچھی غذا کا

استعمال کریں۔ اپنے بال، ہاتھ، ناخن ہر چیز کو ساف ستھر رکھیں۔“

سوال نمبر ۱۱۳۔ لفظ ہیناٹزم کا بانی کون ہے ؟

جواب:- ڈاکٹر جیمز بریڈبرش سرجیکل ڈاکٹر تھے۔ ۱۹۲۲ء میں انہوں نے پہلی بار لفظ "ہیناٹزم" استعمال کیا۔

سوال نمبر ۱۰:- ہیناٹزم کی مشقوں کے دوران کیا کیا مشکلات پیش آسکتی ہیں؟
جواب:- منتشرانگیالی آپ کو تنگ کر سکتی ہے۔ لہذا سب سے پہلے یسویٹی حاصل کرنے والی مشق کریں۔

سوال نمبر ۱۱:- کیا ڈاکٹر یا حکیم ہیناٹزم سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں؟

جواب:- مشہور ہیناٹسٹ جو گزر چکے ہیں۔ ان میں سے زیادہ تعداد...

ڈاکٹروں کی ہی ہے۔ ڈاکٹر اگر جابا ہیں تو ہیناٹزم سے بے پناہ فوائد حاصل

کر سکتے ہیں۔ کتاب "پریکٹیکل ہیناٹزم" شائع شدہ لندن ۱۹۱۰ء میں لکھا

ہے۔ "ڈاکٹر اپنی مقناطیسی قوت (ہیناٹزم) کے ذریعے بہت سی

پچھیدہ اور سمجھ میں نہ آنے والی بیماریوں کی تشخیص کر سکتا ہے۔"

سوال نمبر ۱۲:- کیا کوئی ہیناٹسٹ فاصلے یا دوری سے کسی معمول کو ہیناٹسٹ

کر سکتا ہے؟

جواب:- مسٹر شینو بارانے "پریکٹیکل ہیناٹزم" میں ایک طریقہ درج کیا ہے۔

آپ کے استفادے کے لیے درج کیے دیتا ہوں۔ البتہ میرا اس

سلسلے میں ذاتی تجربہ نہیں ہے۔

"کسی پُر سکون جگہ پر پُر سکون ہو کر بیٹھ جائیے اور پھر اپنے ذہن میں

اس شخص کا نقشہ لائیے جسے آپ ہیناٹسٹ کرنا چاہتے ہوں۔ جب

مطلوبہ شخص کا تصور صحیح اور مکمل حالت میں آپ کے ذہن کی سکریں پراجاگر

ہو جائے تو پھر اسے اس طرح نیند کے سنجشیں دیجئے جس طرح کوئی شخص
آپ کے سامنے موجود ہو۔ وہ شخص ہینا ٹائزر ہو جائے گا۔

قارئین۔ یہ تجربہ ضرور کریں لیکن میری ناقص رائے میں اس تجربے میں وہی
ہینا ٹسٹ کامیاب ہو سکتا ہے۔ جو ٹیسی پٹیجھی کا فن بھی جانتا ہو۔

سوال نمبر ۱۰: کیا ہینا سس کی حالت میں معمول کا ذہن سو جاتا ہے؟

جواب:۔ جی نہیں۔ معمول کا ذہن نہیں سوتا۔

”معمول کا ذہن کبھی نہیں سوتا بلکہ معمول کا ذہن مکمل کام کرتا ہے۔“

(پریکٹیکل ہینا ٹنزم صفحہ نمبر ۴۰)

سوال نمبر ۱۸: کیا ایک سے زیادہ اشخاص ہینا ٹائزر یا مسمرائزر کر سکتے ہیں یا ہو سکتے ہیں؟
جواب:۔ ”تمام اشخاص کسی ایک شخص کو مسمرائزر کر سکتے ہیں اور ایک آدمی
تمام لوگوں کو مسمرائزر کر سکتا ہے۔“

(مسمریزم اینڈ کلیروائٹیز“ شائع شدہ کلکتہ ۱۹۱۵ء)

صفحہ نمبر ۴۸

سوال نمبر ۱۹: کیا بذریعہ ڈاک کسی معمول کو ہینا ٹائزر کیا جا سکتا ہے؟

جواب:۔ ”پریکٹیکل ہینا ٹنزم“ میں ایک طریقہ بیان کیا گیا ہے لیکن مصنف

کا خیال ہے کہ اس کے لیے معمول میں ہینا ٹنزم کی انٹرنیڈیری کی صلاحیت

کافی ہونی چاہیے۔

طریقہ ۱۔ ”جس شخص کو آپ ہینا ٹنزم کرنا چاہیں، اسے آپ پر مکمل

یقین و اعتماد ہونا چاہیے۔ آپ اسے ایک سفید کاغذ پر خوشخط طریقے

سے میند کے احکام اور سچیشن لکھیے۔ اور پھر اس خط کو بذریعہ آرڈری ڈاک روانہ کر دیجئے۔ معمول آپ کا خطرہ بڑھتے پڑھتے ہینا ٹائمر ہو جائے گا۔ سوال نمبر ۲۰: کیا بچوں پر ہینا ٹیم کا اثر ہوتا ہے؟

جواب:۔ سمجھدار بچے بہت جلد ہینا ٹائمر ہو جاتے ہیں۔ جب کہ کم عمر کے بچے اس سے متاثر نہیں ہوتے۔

سوال نمبر ۲۱: کیا کسی شخص کو اس کی مرضی کے خلاف ہینا ٹائمر کیا جاسکتا ہے؟ جواب:۔ جی نہیں۔ کسی شخص کو اس کی مرضی و رضا اور مکمل خود سپردگی کے بغیر ہینا ٹائمر نہیں کیا جاسکتا۔ البتہ کسی شخص کو اس کی لاعلمی میں ہینا ٹائمر کیا جاسکتا ہے؟

سوال نمبر ۲۲: کیا ہیناسس کی حالت میں موت واقع ہو سکتی ہے؟ جواب:۔ آج سے دو سو سال قبل تک کوئی ایسا حادثہ نہیں ہوا کہ معمول ہیناسس کی حالت میں مر گیا ہو چونکہ ہیناسس کی حالت میں حرکت قلب سست پڑ جاتی ہے۔ اس لیے امراض دل کے لوگوں کو معمول نہیں بنانا چاہئے۔

سوال نمبر ۲۳: معمول کو کتنی دیر تک ہیناسس کی حالت میں رکھا جاسکتا ہے؟ جواب:۔ ضروری عمل کے بعد معمول کو بیدار کر دینا چاہیئے۔ اس لیے وقت کی قید مقرر نہیں۔

سوال نمبر ۲۴: کیا ہیناسس کی حالت میں سے کوئی معمول قدرتی نیند میں جا سکتا ہے؟

جواب:۔ اگر آپ اپنے معمول کو ہمیشہ دینا بند کر دیں گے تو معمول قدرتی میند

میں چلا جائے گا۔ ایسی صورت میں گھبرانا یا فکر مند نہیں ہونا چاہیے۔ معمول کو آوازیں دینے ہلانے جلانے جھنجھوڑنے یا پتھڑانے سے گریز کریں بلکہ اس کو اسی حالت میں چھوڑ دیں۔ معمول اپنی نیند پوری کر کے خود بخود بیدار ہو جائے گا۔ یہ نیند کم سے کم وقت سے لے کر آٹھ گھنٹے تک بھی ہو سکتی ہے۔

سوال نمبر ۲۵:- کتنی عمر کے لوگ بہتر معمول ثابت ہوتے ہیں؟
جواب:- سولہ سے بیس برس تک کے مرد و عورت بہتر معمول ثابت ہوتے ہیں۔ مردوں کی نسبت لڑکیاں جلد ہینا ٹائمر ہو جاتی ہیں لیکن لڑکیوں کی نسبت لڑکے زیادہ گہری نیند میں پھل جاتے ہیں۔
سوال نمبر ۲۶:- زیادہ سے زیادہ کتنی عمر تک کے معمول کو ہینا ٹائمر کیا جاسکتا ہے؟

ج-۱۔ میں نے پینتیس برس تک کے مرد و عورت کو ہینا ٹائمر کیا ہے۔ ایک مرتبہ ایک ساٹھ برس کے مرد کو ہینا ٹائمر کرنے کی کوشش کی لیکن معمول پر غزندی سے زیادہ ہینا سس طاری نہ کر سکا۔
میرے خیال میں چالیس برس تک کے لوگوں کو با آسانی ہینا ٹائمر کیا جاسکتا ہے۔

سوال نمبر ۲۷:- کیا کسی ہسٹریکے مریض کو ہینا ٹائمر کیا جاسکتا ہے؟
جواب:- جی ہاں۔ کیا تو جاسکتا ہے لیکن یہ خطرہ بھی ہوتا ہے کہ ہینا ٹائمر کی حالت میں ہسٹریکے مریض کو عمر مادورہ بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے مبتدی کو ایسا

نہیں کرنا چاہیے۔

سوال نمبر ۲۸: کیا ہیناٹزم سیکھنے کے بعد ذہنی سکون میسر آجاتا ہے؟
جواب:۔ یہ فطرت انسانی ہے کہ وہ مقصد میں کامیابی کے بعد پرسکون اور مطمئن ہو جاتا ہے۔ بے شک ہیناٹزم پر عبور حاصل ہو جانے کے بعد آپ ذہنی سکون محسوس کریں گے اور اپنی بہت سی پریشانیوں اور مشکلات پر خود ہی قابو پالیا کریں گے۔

سوال نمبر ۲۹: سیاہ دھبے کی مشق کتنے وقت تک جاری رکھی جائے؟
جواب:۔ ابتدا میں اس مشق کو تین منٹ جاری رکھیں پھر اس کا وقت تدریجاً بڑھاتے جائے حتیٰ کہ آپ ۳۰ تا ۵۰ منٹ تک پلکیں چھپکائے بغیر اسے دیکھ سکیں۔

سوال نمبر ۳۰: سیاہ دھبے کی مشق کے دوران آنکھوں سے پانی جاری ہو جاتا ہے؟

جواب:۔ شروع شروع میں کسی بھی چیز کو گھور گھور کر اور آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر دیکھیں تو آنکھوں سے پانی جاری ہو سکتا ہے۔

اگر آنکھوں اور داغ پر زور نہ ڈالا جائے تو پانی نہیں بہے گا۔ پھر بھی پانی بہے تو آنکھوں کو ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مار لیا کریں اور پھر بھی پانی بہے تو مشق بند کر کے پہلے کسی ماہر امراض چشم سے رجوع کریں۔ کیوں کہ ممکن ہے کہ آپ کی نظر کمزور ہو۔ ابتدا میں ایک دو دن پانی نہ لگتا ہے بعد میں آنکھیں عادی ہو جاتی ہیں پھر پانی نہیں نکلتا۔

سوال نمبر ۳۱ :- کیا ہینا ٹرمز کی کوئی بھی مشق بہت زیادہ دیر تک جاری رکھی جاسکتی ہے ؟

جواب :- دنیا کا ہر شخص خواہ وہ کسی مذہب کا پیروکار ہے یا لادین ہے۔ وہ اعتدال اور میانہ روی کا قائل ہے۔ حدیث پاک اور قرآن و سنت سے بھی میانہ روی اور اعتدال پسندی کی ہدایات ملتی ہیں۔

کوئی بھی کام اعتدال سے گزر کر کرنے کا مطلب نقصان ہے۔ خاص طور پر جسمانی اور ذہنی ورزش کے سلسلے میں۔ اس لیے ہر مشق اتنے ہی وقت جاری رکھیں جتنے وقت کے لیے ہدایت کی گئی ہو۔ کسی بھی مشق کا بہت زیادہ دیر تک جاری رکھنا نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے خواہ وہ نقصان کتنا ہی عارضی یا کم کیوں نہ ہو۔

سوال نمبر ۳۲ :- کیا سیاہ دھبے والی مشق میں درحقیقت کاغذ سے سیاہ دھبہ غائب ہو جاتا ہے۔ اور اس کی جگہ روشنی لے لیتی ہے ؟

جواب :- درحقیقت نہ تو سیاہ دھبہ ہی کاغذ سے غائب ہوتا ہے۔

اور نہ ہی اس کی جگہ روشنی لیتی ہے۔ یہ تمام کمالی خود اعتمادی، قوت یقین، تصور اور قوت ارادی کا ہوتا ہے۔ جب آپ مشق شروع کرتے ہیں تو آپ اسٹو بسین تصور اور مضبوط یقین و ارادے کی بدولت دھبے کے ارد گرد روشنی کا ایک حوالہ پیدا کر لیتے ہیں جو سرسراہٹ کے ذہن کی پیداوار ہوتا ہے۔ جب آپ کی مذکورہ قوتیں قوی تر اور اعلیٰ درجے پر پہنچ جاتی ہیں۔ تو سیاہ دھبے کی جگہ روشنی پیدا کرنے میں آپ کامیاب ہو

جاتے ہیں۔

مثلاً جس وقت آپ مشق کر رہے ہوتے ہیں تو روشنی کا ایک حال دھبے کے گرد پیدا کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ اگر انہی لمحات میں کوئی دوسرا شخص چھپ کر اسی دھبے کو دیکھ رہا ہو گا تو اسے صرف دھبہ ہی کا غلط نظر آئے گا۔ روشنی نظر نہیں آئے گی۔ المختصر یہ کہ تمام کمال آپ کی قوتیں سرانجام دیتی ہیں اور حقیقت میں کاغذ پر صرف سیاہ دھبہ ہی رہتا ہے۔ سیاہ دھبہ نہ تو غائب ہوتا ہے نہ کم ہوتا ہے۔ نہ کہیں سے اس پر روشنی چھا جاتی ہے۔ روشنی کا شرک نمودار کرنا۔ ٹھہرانا اور دھبے پر روشنی کا غالب آنا سب آپ کے قوی ذہن و تصور کی پیداوار ہیں۔

سوال نمبر ۲۲ :- کیا پیناٹرم کے لیے صرف پاسس سیکھ لینا ہی کافی نہیں؟

جواب :- پاسس دراصل مسمرائز کرنے کا ایک قدیم طریقہ ہے۔ مسمرائٹس ...

بے شک پاسس کے ذریعے معمول پر نیند کو طاری کر سکتے ہیں۔ لیکن

پیناٹرم میں پاسس کو بطور مدد و معاون استعمال کیا جاتا ہے۔ پیناٹرم

پاسس کے ذریعے معمول کی نیند کو گہرا کرتے ہیں اور معمولی معمولی تکالیف

کو پاسس کے ذریعے دور کرتے ہیں۔

بہر حال پاسس مکمل پیناٹرم نہیں ہے۔

سوال نمبر ۳۵ :- کیا جانور پیناٹرم سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

جواب :- بعض ماہرین کے نزدیک کوئی ماہر کسی جانور کو پیناٹرم کے ذریعے مسخر

نہیں کر سکتا۔ بعض ماہرین کے نزدیک جانوروں کو پیناٹرم کیا جاسکتا ہے۔

”بغول ڈاکٹر کوٹس بلیاں، کتے اور پولیٹری فارم کے جانور سپاس کے ذریعے باسانی مسمرائیز ہو جاتے ہیں۔“

(پریکٹیکل ہینڈ بک)

اسی طرح کتاب ”مسمریزم اینڈ کلیئر وائٹز“ میں لکھا ہے۔
 ”کتے، بلیاں، خرگوش، بکریاں، سٹور اور سپرندے باسانی مسمرائیز ہو جاتے ہیں۔“

نسل کی مچھلی کے علاوہ ہر قسم کی مچھلی مسمریزم کے

CUI-BOND

اثر سے متاثر ہو سکتی ہے۔“

کتاب ”پریکٹیکل ہینڈ بک“ اور کتاب ”گلمریزم اینڈ کلیئر وائٹز“ دونوں میں سرکش گھوڑے کو مسخر کرنے کا طریقہ بیان کیا گیا ہے۔ ہم بھی اسے آپ کی دلچسپی کے لیے بیان کرتے ہیں تاکہ اس پر عمل کر کے اپنے تجربات میں اضافہ کر سکیں۔

سرکش گھوڑے کو قابو کرنے کا طریقہ :-

”اصطبل میں جانیے اندر داخل ہو کر آہستگی سے دروازہ بند کر کے گھوڑے کی جانب آہستہ آہستہ بڑھیں اور گھوڑے کی لگام کو پکڑ لیں۔ بائیں ہاتھ سے گھوڑے کا سر نیچے کی طرف جھکائیں اور پھر دائیں ہاتھ سے گھوڑے کے کان پر دو منٹ تک مساج کریں یا تھپکتے رہیں۔ پانچ منٹ کے عرصہ میں گھوڑا آہستہ آہستہ سر سے لے کر پاؤں تک کا پینا شروع کر دے گا اور پھر ساکت و جامد ہو جائے گا۔ کانپنے

کی علامت خوش کن ہے کہ اس پر مسمریزم کا اثر ہونا شروع ہو گیا ہے۔ اب انتہائی پیار سے آپ اس کے شانوں اور پیٹھ پر دو تین تھپکیاں دیں اور اس طرح باتیں کریں جس طرح کسی انسان سے کی جاتی ہیں پھر اپنے ہاتھیں ہاتھ سے اس کے سر سے لے کر نھنوں سے ہوتے ہوئے پاؤں تک پاسس کریں۔ گھوڑا جلد ہی سو جائے گا۔ اسے جگانے کے لیے اسٹے پاسس کریں۔ اس کے نام سے پکاریں اور رومال ہلائیں۔ ایک ہفتہ تک روزانہ اسی طرح عمل کریں۔ گھوڑا انسانوں کی طرح آپ کی باتوں پر عمل شروع کر دے گا۔“

”مسمریزم اینڈ کلیروائٹیز“ میں مرغوں کو ہینا ٹائڈ کرنے کا طریقہ بھی بیان کیا گیا ہے۔

لڑنے والے مرغ کو ہینا ٹائڈ کرنے کا طریقہ :-
 کسی لڑاکے مرغ کو خوب گرم کر کے اسے لڑائی کے موڈ میں لائیے اور پھر اسے کسی زمین یا میز پر بھوڑ دیجئے۔ پھر اس کے سر سے لے کر دم تک پاسس کیجئے۔ آپ کے دیکھتے ہی دیکھتے وہی چاق و چوبند مرغ بالکل سست پڑ جائے گا۔ اس وقت اگر آپ اس کے دونوں پیر باندھ کر اسے جس جگہ لٹادیں گے وہ بے حس و حرکت وہیں پڑا رہے گا۔ آپ اس کی جو پوزیشن بنائیں گے مرغا اس پوزیشن سے حرکت نہیں کرے گا۔ اگر اس کی گردن اس کے پیروں میں دیں گے تو بھی وہ ویسے ہی پڑا رہے گا۔ بیدار کرنے کے لیے تھوڑا سا شور کریں مرغ بیدار ہو جائے گا۔“

سانپ کو مسمرانہ کرنے کا طریقہ

مجھے اس طریقے سے اختلاف ہے اور نہ ہی میں آپ کو یہ تجویز کرتا ہوں۔ کہ آپ اس طریقے سے سانپ پکڑ لیں۔ یہ طریقہ صرف آپ کی دلچسپی کے لیے درج کرتا ہوں۔

”سانپ کی آنکھوں میں آنکھوں ڈال دیں۔ کچھ دیر تک اسی طرح دیکھتے رہیں۔ سانپ اسی طرح بے حس و حرکت ہو جائے گا۔ پھر ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل چل کر نہایت آہستگی سے اس کی طرف بڑھیں جیسے ہی آپ اس کے قریب پہنچیں نہایت چابکدستی سے ہاتھ بڑھا کر اس کی گردن پکڑ لیں۔“

اگر کوئی شخص پہلے ہی سے سانپ پکڑنے کا فن جانتا ہو تو وہ اس طریقے پر تجربہ کر کے دیکھ سکتا ہے۔

سوال نمبر ۳۵: کیا پینائٹزم کے ذریعے بنی نوع انسان کے دکھ، تکالیف، غم اور بیماریوں کو کم یا دور کیا جاسکتا ہے؟

جواب: کسی مضمون میں مضمون نگار نے ایک جگہ کچھ اس طرح لکھا تھا۔

”مجھے ایک بہت پیاری لڑکی یاد آ رہی ہے۔ نئی نئی اس کی شادی ہوئی تھی۔ برسات کے موسم میں بے حد خوب صورت شام کو وہ برآمدے کے ستون سے لگ کر چھیم چھیم رو رہی تھی۔ دریافت کرنے پر اس نے بتایا کہ بارش کے میرے ابو کی طبیعت

بہت خراب ہو جاتی ہے۔ اس دھواں دھار بارش میں وہ کیسے گھڑ پھریں گے۔ میرا کوئی بڑا بھائی بھی نہیں۔ وہ بھکیوں کے ساتھ رونے لگی۔ میرے ابو کو کچھ ہو گیا تو میرا دس سالہ بھائی کیسے گھر کا بوجھ اٹھائے گا میں نے اسے پیار کیا۔ حوصلہ دیا۔ کوئی کسی کا بوجھ نہیں اٹھاتا۔ اپنے اپنے دکھ کی گھڑی سب کو خود ہی اٹھانی ہے۔ یہ لاکھیاں بہت کمزور ہیں۔ جن کے سہارے ہم زندگی کے سفر پر چل نکلتے ہیں۔ سفر طویل ہیں۔ بوجھ زیادہ لیکن کسی نہ کسی طور پر یہ فاصلہ طے کرنا ہے۔“

فارٹین یہ درست ہے کہ زندگی کی یہ بھاری گھڑی ہر ایک کو خود ہی اٹھانا ہے لیکن ایک ہیناٹسٹ اگر اپنے دل میں انسانیت کی خدمت کا حقیقی جذبہ رکھتا ہو تو وہ کسی کی بھاری گھڑی کا بوجھ ہلکا ضرور کر سکتا ہے۔ وہ بیماریوں کا علاج کر کے انہیں بیماریوں سے نجات دلا سکتا ہے۔ دل میں بیٹھے ہوئے غم کو اپنی ٹوٹر سچیشن سے نکال سکتا ہے۔ اپنی بہترین ہدایات اور مشورہ سے دوسروں کے راستے میں بھرے ہوئے کانٹوں کو سمیٹ سکتا ہے۔ ان کے لیے آسان راہیں منتخب کر سکتا ہے۔ ایک ہیناٹسٹ ایسے لوگوں کو قوت و مدافعت دے سکتا ہے جو زندگی کو بھاری گھڑی سمجھتے ہوئے مایوس ہو چکے ہوں۔ وہ انہیں اس قابل بنا سکتا ہے کہ وہ اپنی اس بھاری گھڑی کو منہسی خوشی اپنے کندھوں پر اٹھائے پھریں۔

غرضیکہ ہیناٹسٹ کے ذریعے ہیناٹسٹ معاشرے میں وہ کردار ادا کر سکتا ہے جسے عام آدمی نہیں کر سکتا۔ ہیناٹسٹ بنی نوع انسان کے دکھ

تکالیف، غم اور بیماریوں کو یقیناً کم کر سکتا ہے یا دور کر سکتا ہے۔
سوال نمبر ۳۶:- ہینا ٹرم کی نیند اور قدرتی نیند میں کیا فرق ہے؟ ہینا سس کے کیا
فوائد ہیں؟ کیا نیند انسانی جسم کے لیے ضروری ہے؟

جواب:- ہینا سس مصنوعی نیند کو کہتے ہیں۔ جب کہ قدرتی نیند طبعی نیند
ہے۔ دونوں قسم کی نیندیں جسم انسانی پر بہت بہتر اثرات مرتب کرتی ہیں۔
سونے کے لیے بدن ڈھیلا چھوڑ دیں۔ چت لٹھیں۔ بازو پھیلا دیں۔ ایک
ایک کر کے تمام عضلات ڈھیلے کر کے چلے جائیں۔ حتیٰ کہ نیند کی آغوش
میں پہنچ جائیں۔ سات یا آٹھ روزانہ سونا چلا بیٹے۔ نیند انسانی جسم کے لیے
اور صحت کو برقرار رکھنے کے لیے انتہائی اہم جزو ہے۔

سوال ۳۷:- کیا ہینا ٹرمز کے کسی معمول سے قتل کر دیا جاسکتا ہے؟

جواب:- جی نہیں۔ جیسا کہ پچھلے صفحات میں بیان کیا جا چکا ہے کہ شعور اور لا شعور
کے درمیان ”ضمیر“ حائل رہتا ہے اور معمول کو آپ کوئی بھی ایسا کام کرنے
کی ترغیب نہیں دے سکتے جو کہ اس کے لحاظ سے غیر اخلاقی یا معمول کے
خلاف ہو۔ آپ جب بھی اس کو کوئی ایسا حکم دیں گے وہ فوراً آپ
کے ٹرانس سے نکل جائے گا اور جاگ اٹھے گا۔

سوال نمبر ۳۸:- کیا سوئے ہوئے شخص کو ہینا ٹرمز کیا جاسکتا ہے؟

جواب:- جس طرح کوئی معمول ہینا سس کی حالت میں سے قدرتی نیند میں جاسکتا ہے۔
اسی طرح طبعی نیند کی حالت کو ہینا سس کی حالت میں بدلا جاسکتا ہے۔

طریقہ۔ کسی سوئے ہوئے شخص کے قریب بیٹھ جائیں اور پھر آہستہ آہستہ اپنی ہینا تک آواز میں اسے نیند سے بیداری اور پھر نیند کے سچیشنز دیں۔ وہ شخص بیدار ہی ہینا ٹائز ہو جائے گا۔ مثلاً:-

تم سو رہے ہو۔

تم بیٹھی اور گہری نیند سو رہے ہو۔

تم سوتے ہوئے میری آواز سن رہے ہو۔

تم سب کچھ سن رہے ہو۔ کیونکہ تم جاگ چکے ہو۔

جب دیکھیں کہ معمول پہلو بدلنے لگا ہے۔ یا اس نے ہنا جلنا شروع کر دیا ہے۔ تو اس طرح سچیشنز دیں۔

تم گہری نیند سو رہے ہو۔

تم صرف میری آواز سن رہے ہو۔

تم سوتے رہو گے اس وقت تک جب تک میں چاہوں گا۔

تم میری ہدایات پر عمل کرو گے۔

تم گہری نیند سو رہے ہو۔ نیند گہری اور ٹھیکھی نیند۔۔۔

سوال نمبر ۳۹۔ کیا ہینا سس کی حالت میں معمول مکمل طور پر بحال کے کنٹرول میں ہوتا ہے؟

ہے؟

جواب:- بے شک معمول بحال کے کنٹرول میں ہوتا ہے۔ چونکہ ہینا سس کی حالت

میں ضمیر ساگتا رہتا ہے یا نیم بیدار ہوتا ہے۔ اگر اس وقت معمول کو کوئی ایسی

بات کہہ دی جائے جو کہ اس کے ضمیر کے خلاف ہو تو ضمیر کو چپ کر بیدار

ہو جاتا ہے اور شعور جو کہ سو رہا ہوتا ہے اسے بھی تھنجوڑ کر بیدار کر دیتا ہے اور معمول یا تو ہینا سس کی حالت سے بیدار ہو جاتا ہے یا وہ غلط کام کرنے سے انکار کر دیتا ہے۔

سوال نمبر ۱۰۔ ہینا ٹرم کی مشقیں کتنی ہیں؟
جواب:۔ ہینا ٹرم کی حقیقی مشق تو ایک ہی ہے، سیاہ و صیباہ بینی“
سوال نمبر ۱۱۔ کیا ہینا ٹرم سیکھنے کے لیے تعلیم یافتہ ہونا ضروری ہے؟
جواب:۔ جی نہیں۔ اسے سچے ذہن و صحت کا انسان سیکھ سکتا ہے۔

سوال نمبر ۱۲۔ کیا ہینا ٹرم ذریعے معاش و روزگار بن سکتا ہے؟
جواب:۔ جی ہاں یہ ممکن ہے۔ آپ اچھے ہینا ٹسٹ بن کر اپنی زندگی کا آغاز بطور ہینا ٹسٹ ڈاکٹر یا بطور سیٹج ہینا ٹسٹ کر سکتے ہیں۔
سوال نمبر ۱۳۔ اگر کوئی ملزم اقبال جرم نہ کرے تو کیا بذریعہ ہینا ٹرم اس سے اقبال جرم کروایا جاسکتا ہے؟

جواب:۔ ہینا ٹرم کے ذریعے نہ صرف ملزم و مجرم بلکہ ہر اس شخص سے حقیقت دریافت کی جاسکتی ہے۔ جس کو ہینا ٹسٹ کر دیا گیا ہو۔ معمول، عامل کے سوالوں کا صحیح صحیح جواب دیتا ہے۔

سوال نمبر ۱۴۔ کون کون سے لوگ ہینا ٹسٹ نہیں کرے جاسکتے؟
جواب:۔ بہت کم عمر بچے (۲)؛ اگل (۳) کند ذہن لوگ ہینا ٹرم سے متاثر نہیں ہوتے۔

سوال نمبر ۵: سمجھیں کیسے کہتے ہیں؟
جواب: سمجھیں اس ہدایت کو کہتے ہیں جو کہ ایک عامل پیناسس کی حالت میں
محول کو دیتا ہے۔

سوال نمبر ۶: آٹو سمجھیں کیسے کہتے ہیں؟

جواب: اپنی ذات کو ہدایت دینا یا اپنے ذہن کو اس بات پر آمادہ کرنا جسے وہ
تسلیم نہ کر رہا ہو۔

سوال ۷: کیا کسی بے جان چیز پر پینائٹزم کا اثر ہو سکتا ہے؟

جواب: پینائٹزم کا تعلق، اعصاب حواس اور ذہن سے ہوتا ہے۔ چونکہ بے جان
چیزوں میں ایسی کوئی بات نہیں ہوتی۔ اس لیے ان پر پینائٹزم نہیں ہوتا۔

سوال نمبر ۸: کیا بذاتِ خود اپنے آپ کو پینائٹزم کیا جا سکتا ہے؟

جواب: کوئی بھی شخص آٹو سمجھیں کے ذریعے "سیلف پینائٹزم" ہو سکتا ہے؟

سوال نمبر ۹: پینائٹزم کرنے سے قبل کیا محمول کا پیٹ خالی ہونا چاہیے یا پیٹ
بھرا ہوا ہو؟

جواب: اگر کھانا کھانے کے فوراً بعد پینائٹزم کیا جائے تو محمول قہ کر دے گا۔

اور اسی طرح بالکل خالی پیٹ بھی محمول کو پینائٹزم نہیں کرنا چاہیے۔ بہتر
یہ ہے کہ محمول کو کھانا کھائے ہوئے کم از کم دو تین گھنٹے ضرور گزر چکے ہوں۔

ختم شد

بے جان چیزوں کو کنٹرول کرنے کے لیے P.K کی قوت پیدا کی جا سکتی ہے تفصیل کے لیے ہائی
کتاب "ٹیلی پتھی کی جدید تحقیقات" ملاحظہ کریں۔
(ادارہ)