

# پریز کا افریکا تاب

سَمَوْضُوعَ پَرَايِکِ عَمَلِيَّ دَسْتَاوِیْزِ



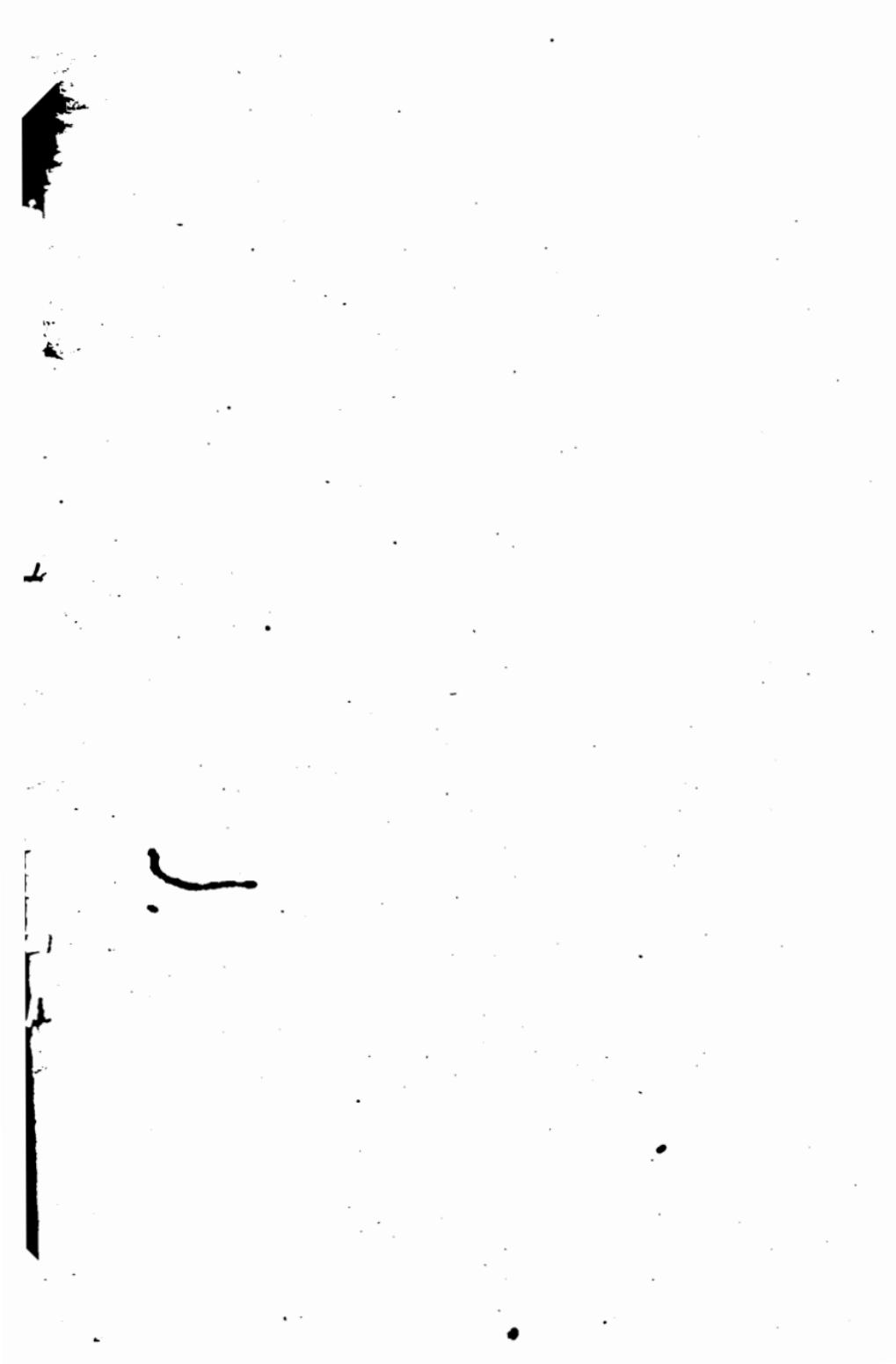
ڈرامہ  
کامیابی

# ہپناڑم کی آخری کتاب

تزوییہ  
عمل  
پہ  
ایک  
نیا ب  
اور  
بعلی  
دستاویز



حمدلہ اذانی بگت ٹپو  
فہمو فاروق مار کیٹ صیدر رکو اچی



# ہپناظم کی آخری کتاب

By DR. DAVID F. TRACY  
Psychologist

مترجم — اظہر کلیم

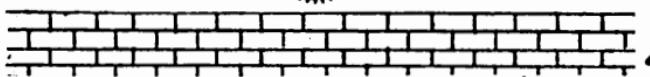
اس کتاب کے جملہ حقوق محفوظ ہیں



یہ کتاب غیر ملکی کتابوں کا سچوٹ ہے  
عمل سے پہلے ہر بڑھم بات کو صاف  
کر لیجئے۔ دوسری صورت میں ادا رہ  
یا مترجم کسی نقصان کا فرمے دا نہیں ہوگا۔

جنون ۱۹۶۴ء

قیمت آٹھ روپے پچاس پیسے



پبلیشور محبوب اظہر نے ایجو کیشنل پریس کراچی میں چھپوا کر ہالے ناظم آباد کراچی سے شائع کیا



ادارہ کا بنا اکی دوسری پیشکش آپ کے ہاتھوں میں ہے۔  
 تکنیکی پشاور یوں اور تحقیقاتی مرافقہ کی وجہ سے اشاعت میں  
 خاصی تاثیر ہو گئی ہے جس کے لئے ہم محدث خواہ ہیں۔ پہلی  
 کتاب کو جس انداز میں پست کیا گیا اس کے لئے ہم اپنے کمرفراول  
 کے شکر گزار ہیں۔ ہمارے بعض قارئین نے گذشتہ کتاب کے باسے  
 میں چند خامیوں کی نشاندہی کی تھی، یہ کتاب ان سے ممکنہ حد تک  
 یاک ہے۔ ادارہ بنا اپنی ہر کتاب احتیاط اور فتنی لحاظ کو پیش نظر  
 رکھ کر شائع کرتا ہے۔ اس میں کسی خامی یا غلطی کی نشاندہی کرنا  
 آپ کا کام ہے۔ اگر بہام محسوس ہو تو جو ابی خط لکھ کر آپ  
 اس وقت تک معلوم کر سکتے ہیں جب تک آپ کا ذہن اچھی  
 طرح صاف نہیں ہو جاتا۔ ہم کتاب کی اشاعت اور فروخت کے  
 بعد حسپتم پوشنی نہیں کرتے۔ اس لئے چاہتے ہیں کہ ہماری مطبوعات  
 کو وسیع پیمانے پر قابلِ اعتماد سمجھا جائے۔ ہپنا اڑھر کے  
**جنور** پر دیگر کتب تیزی سے شائع ہو رہی ہیں۔ ان سے  
 آپ کی علمی قابلیت بڑھنے لگی۔ ہر کتاب میں آپ کے ذوق کی  
 تسلیں کاپورا پورا خیال رکھا گیا ہے۔ برآہ کرم اپنی رائے ضرور  
 بصحیحے اور دوسری مطبوعات کا بھی مطالعہ کیجئے۔ ممکن ہو تو  
 ہمیں اپنے حلقة احباب میں بھی متعارف کرائیے۔

نیک دعاوں کے ساتھ

اظہر کلیم

اُب اپ ایک بار سمجھ لیے تو ہیں اشز مرکاجتے اور نائنس  
پُر اسراں نہیں ہے

## 1. RULES TO START WITH

ہپناٹر ہم کی پُرا اسرار خصوصیات کی وجہ سے صحافی اور اخباری نامہ نگاری سہما بر س سے اس موضوع پر طبع آنے کی کر رہے ہیں۔ کارٹون بنانے والوں، مذاہید ارشٹوں ایڈیلوں کے صد اکاروں اور ٹی۔ دی کے فنکاروں نے ہر موقع پر ہپناٹر ہم کا نماق اڑایا اور اسے تفحیک کا نشانہ بنایا ہے۔ حتیٰ کہ ڈاکٹروں نے بھی اس علم کے بارے میں انتہائی بے بنیاد افواہیں پھیلائی ہیں۔ ان تمام حالات کا نتیجہ یہ ہے کہ عوام نے ہپناٹر ہم کے فن اور سانش کے بارے میں انتہائی غلط تصویرات قائم کر رکھے ہیں۔ حالانکہ اگر ایک بار ہپناٹر ہم کو اچھی طرح سمجھ دیا جائے تو پھر وہ اتنا پُرا اسرار نہیں رہتا جتنا کہ عموماً سے سمجھا جاتا ہے۔

ہم اس کتاب کے ذریعے مختلف حقول پیش کر کے ابھی غلط تصویرات کو ختم کرنے کی کوشش کریں گے تاہم قاری کو طویل نظریاتی تشریحات کی توقع نہیں رکھنی چاہیے۔ بلکہ ہم یہاں "تئویکی نیز" کے مختلف طریقوں پر عبور حاصل کرنے کے لئے مکمل عملی ہدایات کے علاوہ وہ طریقے بھی بتائیں گے جن کے ذریعے ہپناٹر ہم کو انتہائی اہم کاروباری پیشہ درانداز

رذمہ زندگی کے مسائل کو حل کرنے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

یہ کتاب — پہنچا نزم کے میدان میں میرے بیس سال سے زیادہ طویل تجربہ کا پھوڑ ہے۔ نیویارک اسکول آن مودرن پہنچا نزم کے ڈائرکٹر کی حیثیت سے میں نے سینکڑوں افراد کو پہنچا نزم کی تعلیم دی اور ہزاروں پر پہنچا نزم کے عملی تجربات کئے ہیں۔ اس کتاب میں جواصول بیان کئے گئے ہیں وہ اُسی طویل تحقیق اور تجربات کا نتیجہ ہیں اور میں آپ کو جن الفاظ اور حرکات کو استعمال کرنے کی ہدایت کروں گا۔ میری رائے میں وہی سب سے زیادہ موثر اور کار آمد ہیں۔

بعض لوگوں کی طرح غالباً آپ بھی یہ چاہتے ہوں گے کہ آپ میں دوسروں کو مقابر کرنے کی طاقت اور صلاحیت پیدا ہو جائے۔ مثال کے طور پر اس شخص کو جس کے ہاں آپ ملازم ہیں، ان لوگوں کو جن سے آپ بنس کرتے ہیں، اپنے دستوں کو یا پھر جنسِ مختلف کو یہ طاقت آپ فن پہنچا نزم کے ذریعے یا بندوق اور اسافل دگر انسانی ذہن کو سمجھنے کی صفت اجاگر کر کے پر آسانی پیدا کر سکتے ہیں۔ اس کتاب میں جو تریقے بیان کئے گئے ہیں ان پر پوئے خلوص، اعتماد اور توجہ سے عمل کر کے آپ پہنچا نزم کی تمام جزئیات سے بخوبی واقف ہو سکتے ہیں۔ یہ ہمیشہ یاد رکھئے کہ پہنچا نزم کے ذریعے کوئی اور شخص جو کام کر سکتا ہے وہ آپ بھی کر سکتے ہیں۔ مگر پہنچا نزم کا ماہر بننے کے لئے آپ کو چند خاص اصولوں کی پابندی کرنی ہوگی۔

۱۔ اپنی ذات پر مکمل اور صدقی صد اعتماد۔

۲۔ آپ کا انداز، آداز اور طرزِ تخطاب اس قدر مصبوط ہو کہ اس سے مکمل خود اعتمادی کا اظہار ہوتا چاہیے۔

۳۔ لوگوں کو یہ یقین دلادیجئے کہ آپ اس فن کے ماہروں۔ ابتدائی بات اپنی ذات تک محدود رکھئے کہ آپ ابھی نہ مشق ہیں۔

۴۔ ہجہ پر اعتماد اور مضمبوط ہونے کے ساتھ ساتھ ایسا ہونا چاہیئے کہ سننے والے کو سکون بخش سکے۔ کرخت آواز سے معمول کے خیالات بھٹک سکتے ہیں اور وہ آپ کے خلاف مزاحمت بھی کر سکتا ہے۔

۵۔ معمول پر بینا طریم کا اثر مکمل ہونے تک مکمل خاموشی کا خاص خیال رکھئے۔

۶۔ اگر حکم دینے کے بعد بھی "معمول" ہوش میں نہ آئے تو ذرا بھی دہشت کا اٹھار نہیں۔ یہ خوف کی بات بھی نہیں ہے۔ (بعد میں کسی موقع پر میں یہ بتاؤں گا کہ اس صورتِ حال سے کیسے نمٹا جاسکتا ہے)

۷۔ تو مشقوں کے لئے شاید چار پانچ آدمیوں میں مشکل سے ایک آدمی ایسا نکلے کا جو اچھا "معمول" ثابت ہوتا ہے۔ "معمول" اچھا ہو تو اس پر اپنا وقت ضائع نہ کریں۔ خاص طور پر اس صورت میں جبکہ آپ خود نو مسئلہ ہیں۔

۸۔ کسی مکشہ قانونی المجن سے بچاؤ کے لئے آپ کو دپیش بنیاد کر لینی چاہیں۔ جنسِ مختلف پر تنویکی نیند طاری کریں تو آپ کے ساتھ کوئی تیسرا شخص مزور ہونا چاہیے وہ سرے یہ لقین کریجئے کہ لا "معمول" کا دل تو کردار نہیں یا اس کی دماغی حالت ایسی نہیں ہے کہ مخدوس اس پر درسے پڑنے لگیں۔

یہ بات بھی آپ کے ذہن میں رہنی چاہیئے کہ کسی شخص پر اس کی منفی کے خلاف "تنویکی نیند" طاری نہیں کی جا سکتی۔ دنیا میں کوئی بھی ایسا آدمی نہیں جو پیدائشی طور پر "مسحور کرن" آنکھیں رکھتا ہو۔ ایسی آنکھیں کو وہ هرف لوگوں کی طرف گھوڑ کر دیکھے اور وہ بے لبس ہو جائیں۔ اس کے علاوہ کسی شخص سے (چاہے وہ مرد ہو یا عورت) تنویکی نیند کی حالت میں کوئی ایسا کام نہیں یا جا سکتا جو اس کے اخلاقی اصولوں کے خلاف ہو۔ حیرت انگریز بات تو یہ ہے کہ ان دو بنیادی اصولوں سے بھی بہت کم لوگ واقف ہیں۔

بعض لوگ اس بنیاد پر "تزویجی نیند" (Divine Hypnosis) کی مخالفت کرتے ہیں کہ ان کی رائے میں تزویجی نیند انسان کے ذہنی عمل میں خل انداز ہوتی ہے۔ حالانکہ حقیقتاً تزویجی نیند سے ایسی کوئی خرابی پیدا نہیں ہوتی۔ بلکہ ہپنا ٹرم کا عمل "محمول" کے ذہن کے اس حصے کو بیدار کر دیتا ہے جسے وہ عموماً پوشیدہ رکھتا ہے۔ اس چیز کی تشریح "خود ترغیبی" کے باب میں زیادہ تفصیل سے کی جائے گی۔ "تزویجی نیند" اکثر معمول کے لیے اعصابی امراض کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے جس کے وجود سے "محمول" عموماً آگاہ نہیں ہوتا۔

اعصابی امراض کو دور کرنے کا ایک مقابلہ عام طریقہ تخلیل نفسی بھی ہے جس کے طور پر ایسے اصحاب کے لئے جو اس طریقے علاج کے متحمل ہو سکتے ہیں۔ ہپنا ٹرم کے ماہرین ڈاکٹر فراہڈ اور ڈاکٹر بدرویر نے تخلیل نفسی کے ذریعے علاج کے اس طریقے کو راجح کیا تھا۔ اس طریقے علاج میں مریض کو عام طور سے ایک کوچ پرچت ڈاکٹر ڈاکٹر اس کے سر برلنے کھڑا ہو جاتا ہے۔ مچھر وہ مریض سے کہتا ہے کہ وہ اپنے آپ میں "خاموش خود نگاہی" کی کیفیت پیدا کرے۔ اس کے بعد وہ مریض سے کہتا ہے کہ جو کچھ اس کے ذہن میں آتا ہے وہ کہتا ہے۔ چونکہ یہ بھی "تزویجی نیند" ہی کا ایک بہکام طریقہ ہے اس لئے اس طرح بھی کمی پوشیدہ اعصابی امراض ظاہر ہو جاتے ہیں مادر ان کا علاج ہو سکتا ہے۔

اگرچہ تخلیل نفسی اور تزویجی نیند ایک ہی قسم کی چیز ہیں اور ان سے ایک ہی نوعیت کے کام لے جاتے ہیں، لیکن بعض الحالوں میں وہ ایک دوسرے سے مختلف بھی ہیں۔ تزویجی نیند کو تخلیل نفسی پر ان معنوں میں فوکیت حاصل ہے کہ تخلیل نفسی کے ذریعے صرف دماغی امراض ہی کا علاج کیا جاسکتا ہے اس کے بخلاف تزویجی نیند جسمانی امراض کو دور کرنے میں بھی مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ عام طور پر تخلیل نفسی کے

ذریعے علاج کروانے والے مریض کے لئے اپنے ڈاکٹر سے روزانہ یا ہر دو مرے روز  
ملنا ضروری ہوتا ہے اور یہ سلسہ اکثر دو دو سال تک جاری رہتا ہے۔ اس کے  
بخلاف ہپناٹزم کا ماہر صرف چند ہی ہفتوں میں اپنے مریض کا علاج کر دیتا ہے یا پھر  
وہ جلد ہی اس نتیجے پر بچ جاتا ہے کہ یہ طریق علاج مفید نہیں ہو سکتا۔ تحلیل نفسی کے  
علاج میں مریض خواتین عام طور پر اپنے ڈاکٹر کی محبت میں گرفتار ہو جاتی ہیں۔ انہیں  
اتناء زیادہ وقت ڈاکٹر کے ساتھ گزارنا اور اپنے دلی جذبات کے متعلق اُسے آتنا  
کچھ بتانا پڑتا ہے کہ یہ "تبدیلی محبت" ناگزیر ہو جاتی ہے۔ اس کے بخلاف ہپناٹزم  
کے ذریعے علاج میں نہ تو اتنا وقت صرف ہوتا ہے اور نہ ہی دلی احساسات اور  
جنذبات کے اظہار کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے اگر کوئی عورت ہپناٹزم کے ماہر  
کی محبت میں گرفتار ہوتی بھی ہے تو اس کی وجہ یہ نہیں ہوتی کہ وہ اس کا معاملہ ہے۔  
بعض لوگ یہ بھی اعتراض کرتے ہیں کہ ہپناٹزم معمول کی قوت ارادی کو ختم کر  
دیتا ہے لیکن یہ اعتراض بالکل بے بنیاد ہے۔ ہپناٹزم کے ماہر کا کام صرف یہ ہے کہ وہ  
معمول کے ذہن سے ایسی کیفیات کو دور کر دے جو اس کے مقاصد کے حصوں میں  
رکاوٹ بنی ہوئی ہیں اور وہ معمول کی قوت ارادی کو غیر صحیح مندرجہ احوال سے ہٹا کر  
صحیح منداور مثبت را ہوں پر لگادے۔ معمول اپنی قوت ارادی سے مسترد نہیں  
ہوتا بلکہ وہ ہپناٹسٹ کے تعاون سے اُس کا صحیح استعمال کرتا ہے۔

ہپناٹزم پر ایک اور اعتراض بھی کیا جاتا ہے۔ اس کی بنیاد بھی یہی لفظ ہے  
کہ "تنویکی کیفیت" معمول کی قوت ارادی کو ختم کر دیتی ہے اور وہ اپنے معالج کے ہر  
سوال کا پچ سچ جواب دیتا ہے۔ لہذا معالج اگرچاہے تو اس کے تمام رازوں سے  
باخبر ہو سکتا ہے۔ یہ صحیح ہے کہ جہاں تک عام سوالات کا تعلق ہے چونکہ معمول  
کے تحت الشعور میں سچائی سب سے اوپر ہوتی ہے اس لئے عام طور پر وہ تنویکی

نیند کی حالت میں ایسی باتیں کہہ دیتا ہے جو وہ بیداری کے عالم میں نہیں کہہ سکتا یا اُسے یاد نہیں ہوتیں۔ اس کے باوجود کوئی معمول کسی بھی حالت میں کسی اہم راز کا اظہار نہیں کرتا۔

آپ کو پناظرم کے ایک ماہر کی حیثیت سے یہ ساری باتیں اپنے ذہن میں رکھتی چاہیں۔ کیونکہ آپ سے اکثر پناظرم کی صداقت اور عدم صداقت کے متعلق سوال کیا جا سکتا ہے۔ حقائق سے واقعیت آپ کو غلط اعتراضات کے رد کرنے اور پناظرم میں اپنے یقین کے اظہار کے قابل بنائے گی۔



## 2. PERSONAL MAGNETISM AND MAGNETIC VOICE

ہپناٹزم کے علم سے واقفیت لوگوں پر آپ کے اثریں غیر معمولی اضلاع کا سبب بن سکتی ہے۔ ایک تو انسانی ذہن اور اس کے کام کرنے کے انداز سے آگاہی ہوتی ہے دوسراے اس طرح آپ اپنی شخصی کشش میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ ایک بار ایک بار کا سیاپ ہپناٹم بن جانے کے بعد آپ کی شخصیت میں بے پناہ کشش اور مقابی قوت پیدا ہو جائے گی۔ یہ بات حسب ذیل اس بارہ کی وجہ سے صحیح ہے۔

- ۱- ہپناٹزم سے آپ کی شخصیت کی تحریر اور قوتِ ارادی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- ۲- انسانی روابط کو سمجھنے کی صلاحیت میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔
- ۳- ہپناٹزم اُس منبسط و تحمل کی تعلیم دیتا ہے جو دوسروں کے خیالات کو گنتروں کرنے کے لئے بے حد ضروری ہے۔
- ۴- وہ آپ میں مؤثر محرکات تخلیق کرنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ اثر انگریز محرکات کو ہی ہپناٹزم کی روُج قرار دیا جاسکتا ہے۔

ایک بار جب آپ یہ سمجھ جائیں کہ لوگوں کے ذہن میں کس طرح اثر انگریز محکمات پیدا کی جا سکتی ہیں تو گویا آپ میں وہ صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے جو ایک کامیاب ہپناٹسٹ بننے کے لئے سب سے زیادہ اہم ہے۔

السانی آواز میں ایک قسم کی مقناطیسیت ہوتی ہے۔ انسان کی کسی دوسری چیز میں دوسروں کو متاثر کرنے کی اتنی صلاحیت نہیں ہوتی جتنا کہ ایک اچھی آواز میں پائی جاتی ہے۔ ذرا القور تو کچھ ہے، کیا کوئی شخص کسی ایسے قائد کے پیچھے چل سکتا ہے جس کی آواز مکروہ، مخفی یا جس کا ہجہ میہم اور لنسوانی ہو؟ — کیا کسی مرد کے جسم میں کسی عودت کی کرخت اور مردانہ آواز سے سنسنی دوڑ سکتی ہے، چاہے اُس میں دوسری کتنی ہی خوبیاں کیوں نہ ہوں؟

کتنی بار آپ کا واسطہ ایسے آدمیوں سے پڑتا ہے جن میں اچھی آواز کے سوا وہ ساری خوبیاں ہوتی ہیں جو ان کی شفہیت کو پُرکشش اور مقناطیسی بنا سکتی ہیں؟ — ممکن ہے آپ یہ کہنیں کہ جب قدرت کی طرف سے کسی شخص کو خراب آواز ملی ہو تو پھر کس طرح اُس پر تنقید کی جا سکتی ہے؟

بلہ کرم مجھے اس کا جواب دینے کی اجازت دیں — آپ کی آواز وہی ہے جو خود آپ نے اُسے بنایا ہے۔ آپ اپنے گلے کی رگوں اور پھلوں کو جتنا چاہیں ترقی دے سکتے ہیں۔ صحت مند پھیپھڑے ایک پیداالتی تحفہ ہو سکتے ہیں مگر اچھی آواز کو شش سے بنائی جا سکتی ہے۔ آپ یا کوئی بھی شخص حضوری توجہ اور وقت ہرف کر کے اپنی آواز کو اچھی بناسکتا ہے۔

اگر آپ اپنی شفہیت کو پُرکشش بنانے کے دوسرے پہلوؤں پر تو توجہ دیں مگر آواز کو نظر انداز کر دیں تو آپ کسی بھیر کی طرح میلانے والا بھیر بیان چاہیں گے۔ کیا آپ نے کبھی بات چیت کرتے ہوئے اپنی آواز سننے کی کوشش کی ہے؟

غالباً نہیں۔ کیا یہ حرمت انگریز بات نہیں کہ زندگی بھر ہر روز اور ہر لمحے اپنی موجودگی میں پاتیں کرنے کے باوجود آپ نے بھی اپنی آواز سنتے کی کوشش نہیں کی۔ آئندہ جب آپ بات کریں تو کوشش کیجئے کہ اپنی آواز سن سکیں۔ یہ ایک دلچسپ عمل ہو گا۔ لفظ کو کا انداز، الفاظ کی ادائیگی اور بیچارے کی خامیوں کو لفظ کیجئے۔ جیسے جیسے آپ پہنچاڑم کے علم سے واقع ہوتے جائیں گے ویسے ویسے اگر آپ اپنے بیچارے اور الفاظ کی ادائیگی میں کوئی خامی ہے تو اسے بھی دور کرتے جائیں گے۔ اپنی باتوں سے بہت جلد آپ کو لوگوں کے رد عمل میں ایک حرمت انگریز تبدیلی کا احساس ہو گا۔

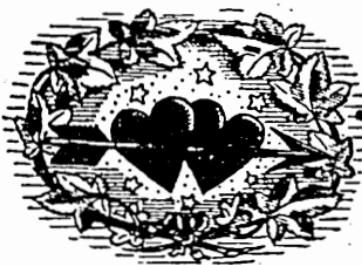
السان کی آواز اور اس کی لفظ کو کا انداز، اس کے کردار اور شخصیت کے متعلق بہت کچھ ظاہر کر دیتا ہے۔ کسی ایسے آدمی کا ذہن صاف نہیں ہو سکتا جس کی بات چیت الجھی ہوئی یا مبہم ہے۔ الفاظ کو ادا کرنے کا انداز آپ کی دماغی مشینیزی کی کارکردگی کے انداز کو ظاہر کرتا ہے۔ صاف اور غیر مبہم الفاظ اسی آدمی کے ہنبوں سے ادا ہوتے ہیں جو صفات سخترے انداز میں سوچتا ہے۔ اگر آپ الفاظ کو سرسری ص

انداز میں پھینگ کردا کرتے ہیں، آپ کا بھر اکھڑا اکھڑا اس ہے یا آپ کا انداز لگھلیں نے جیسا ہے تو لوگ آپ کو قابل توجہ نہ سمجھتے ہوئے نظر انداز کر دیں گے۔ لفظ کو کا انداز آپ کی فیضت کا مظہر ہونا چاہیے۔

انسانی آواز کو قدرت کا ایک تخلیقی شاہکار کہا جاسکتا ہے۔ اس میں ہر انسانی جذبے کی ترجیحی کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اگر آواز پر مناسب توجہ دی جائے تو اس سے انسان کی پوری زندگی بن جاتی ہے۔

پہنچاڑم کا فن آپ کو یہ بتائے گا کہ آدا کی کتنی اہمیت ہوتی ہے۔ آپ کو یہ معلوم

ہو جائے گا کہ آپ صاف پُر سکون نرم اور واضح آفاز معمول کے اختیار میں اختیار کرتی ہے۔  
یعنیاً آپ اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ یہ چیز آپ کی روزمرہ زندگی میں بھی اتنی ہی اہمیت رکھتی ہے۔



### 3. TYPES OF HYPNOSIS

ہپناٹزم کا علم لوگوں کے اندازے سے کہیں زیادہ قیمی ہے۔ اس بات کا کافی ثبوت موجود ہے کہ قدیم مصری اس کا استعمال کیا کرتے تھے۔ مصریوں سے یہ علم یونانیوں اور رومیوں تک پہنچا۔ یورپ کی جدید اقوام نے اس علم میں اس وقت دلچسپی لینے شروع کی جب سوئزرلینڈ کے ایک داکٹر فریڈرک انthon مسمر نے "حیوانی مقناطیسیت" کے متعلق اپنا نظریہ شائع کیا تھا۔

مسمر کے نظریے کے مطابق انسانی جسم میں مقناطیسی قوت پائی جاتی ہے۔ اور یہ مقناطیسیت بیماریوں سے شفایج نہیں ہے۔ مسمر کی سال تک اس نظریے کی تعلیم دیتارہا۔ وہ اپنے مرلینوں کے متاثرہ اعضا پر "مقناطیسی لہروں" کے عمل سے ان کا علاج اور ان کی تکالیف دور کرتا رہا۔ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ یہ "مقناطیسی لہروں" کس طرح کام کرتی ہیں۔

مسمر کا نظر ہے جسے بعد میں اس کے اعزاز میں مسمر نیم کا نام دیا گیا تھا، اپنے کردار میں  
مالعوظ بیعتیانی ہونے کی وجہ سے ناقص تھا۔ تقریباً ستر سال بعد ایک انگریز طبیب بریڈ  
نے جب اس نظر سے میں تمیم کی اور ایک یونانی لفظ (ہپان یعنی سُلادینا) پر اس کا نام  
ہپان ٹرم رکھا تو آخکار طبیبیا پیشے نے اسے قبول کر لیا۔

بیہودش کرنے والی دوادرل کی دریافت سے پہلے ہپان ٹرم سے صرف مر جو میں  
کام لیا جاتا تھا ایکونک اگر زمانے میں تغیری کی شدید کے علاوہ ایسی کوئی تغیری نہیں ہوتی جس کے  
ذریعے آپریشن کے دوران مرضی کی تکلیف دوڑ کی جاسکے۔ جیسے ہی ہو شدی کی دعا میں  
دریافت ہوئی انہوں نے آپریشن روم میں ہپان ٹرم کی جگہ لے لی۔ اور ہپان ٹرم کا استعمال  
صرف تفریح طبع کے لئے ایک عجوبہ کی حیثیت اختیار کر گیا۔

جیسے جیسے لوگ اس علم کی اہمیت سے واقف ہوتے جاتے ہیں حقائق اور  
افسانوں میں تمزکی جانے لگی ہے۔ ہپان ٹرم کی یہ شانوی حیثیت بھی آہستہ آہستہ بدلتی  
جا رہی ہے۔

ہپان ٹرم کو سمجھنے کے لئے آپ کا اپنے شعوری اور تحت الشعوری ذہن کو جانتا  
اور یہ معلوم کرنا ضروری ہے کہ یہ کس طرح کام کرتے ہیں۔ آپ کا شعوری ذہن وہ سوچتا  
ہے جس سے آپ واقف ہوتے ہیں اور تحت الشعوری ذہن کی فکر سے آپ واقف ہیں  
ہوتے۔ آپ نے جو کام سیکھ رکھے ہیں انہیں آپ کا تحت الشعوری ذہن بالکل مشینی  
انداز میں انجام دیتا ہے۔ مثلاً آپ چلتے بھی سہتے ہیں اور کسی مسئلے کے باسے میں سوچ  
بھی رہتے ہیں۔ عور و فکر آپ اپنے شعوری ذہن سے کرتے ہیں جبکہ تحت الشعوری ذہن  
آپ کو چلاتا رہتا ہے۔

آپ کا تحت الشعور ایک ایسا وسیع گودام ہے جس میں ایسا ہر خیال اور تا  
جم ج رہتا ہے جسے آپ نے کبھی شعوری یا غیر شعوری طور پر سوچا یا محسوس کیا ہو۔

آپ دوبارہ مناسب حالات پیدا کر سکیں تو ان میں سے کسی بھی خیال یا القصور کو دوبارہ پیدا کیا جاسکتا ہے۔ فرض کیجئے کہ منفل کے روز آپ کو کوئی نام یاد نہ آئے لیکن بدھ کے دن اچانک یہ نام آپ کو یاد آ جاتا ہے۔ دراصل یہ نام آپ کے ذہن میں منفل کے روز بھی اتنا ہی محفوظ تھا جتنا کہ بدھ کے روز۔ لیکن منفل کے دن یہ آپ کے تحت الشعور میں بختا۔ بدھ کے دن چند حالات اور وجوہات کے تحت یہ اُبھر کر آپ کے سور میں آگیا۔

جب آپ کا شعوری ذہن کام کرتا رہتا ہے (مکمل ہوتمندی کی حالت) تو آپ کا شعور ایک سنسنگی طرح کام کرتا ہے جس سے گزئے لیز کوئی خیال تحت الشعور تک نہیں پہنچ سکتا۔ جب حرکات تحت الشعور میں پہنچتے ہیں تو انہیں بلا اعراض قبول کر لیا جاتا ہے۔ گویا ہپناٹسٹ شعوری ذہن کو سُلاد دیتا ہے۔ شعور کا سنسنگی طبقے جانے کی وجہ سے تحت الشعور حرکات کو فوراً قبول کر دیتا ہے۔ اس طریقے سے ہپناٹسٹ معمول کے ایسے جملہ خیالات اور حرکات کو کنٹرول کرتا ہے جو "معمول" کے نسبتی عقائد یا اصولوں کے خلاف نہیں ہوتے۔ درحقیقت تنویری تینیدگی کی حالت میں بھی تحت الشعور ان چیزوں پر غالب ہوتا ہے۔

کامیابی کے ساتھ ہپناٹزم پر عمل کرنے کے لئے یہ جانا ضروری ہے کہ کس "معمول" کے سلسلے میں کون سی تکنیک مناسب ہوگی۔ معمول دو قسم کے ہوتے ہیں اور ان کے لئے دو قسم کا ہپناٹزم استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک "ادر ہپناٹزم" ہے جس میں عامل اپنی نرم اور پُرسکون آواز کے ذریعے معمول کے ذہن میں ایسی کیفیت پیدا کر دیتا ہے کہ وہ عامل کے مشوروں کو قبول کر لے۔ دوسرا "پر ہپناٹزم" ہے۔ اس میں عامل کی آواز حاکمانہ انداز میں یہ مطالبه کرتی ہے کہ "معمول" اپنے آپ کو بالکلیہ طور پر عامل کے کنٹرول میں دے دے۔

بعض لوگوں کی خواہش یہ ہوتی ہے کہ ان کے ساتھ بچوں جیسا سلوک کیا

جائے۔ عامل کی نرم اور پر سکون آوازان میں ایک قسم کا احساس تحفظ پیدا کر دیتی ہے وہ ہر قسم کے احکامات کو ناپسند کرتے ہیں اور انہیں اس بات کا دھڑکانگار ہوتا ہے کہ کہیں وہ کسی سے مغلوب نہ ہو جائیں۔ ایسے لوگوں کے لئے بہترین طریقہ ہی ہے کہ آپ "مادر ہپناٹزم" کا طریقہ آزمائیں۔ تاکہ اگر آپ کا معقول اس قسم کے لوگوں سے تعلق رکھتا ہو تو ابتداء ہی غلط نہ ہو جائے۔

اس کے بخلاف آپ کا واسطہ ایسے لوگوں سے بھی پر سکتا ہے جو احکامات بجا لانے کے عادی ہیں۔ ممکن ہے ان کا باپ یا اتنا ایسا رہا ہو جس کی شخصیت ان پر غالب ہتھی۔ یا ممکن ہے ان کی زندگی فوج میں گزری ہو جہاں ہر حکم کی بلائقوں پر چرا لتسیل کی جاتی ہے۔ اس قسم کے معقول کا رو عمل "پدر ہپناٹزم" استعمال کرنے والے عامل کے سلسلے میں جو حاکمانہ بھیجے میں بات کرئے زیادہ بہتر ہو گا۔  
یہ بات یاد رکھئے کہ معقول کی قسم کو یاد رکھتے ہوئے آپ کی آواز میں بھی تبدیلی آئی چاہئے۔

#### 4. AUTOSUGGESTION

خود ترغیب سے مراد وہ ترکیب ہے جو انسان خود اپنے تحت الشعور کو دیتا ہے۔ اس لئے خود ترغیب کو سمجھنے کے لئے پہلے یہ جانتا ہز دری ہے کہ انسان کے شعور اور تحت الشعور کا رِ عمل کسی حرک کے سلسلے میں کیا ہوتا ہے۔

انسان جس دقت تک عمر کی بالکل ابتدائی منزل میں ہوتا ہے۔ اُس دقت تک، اس کے ہر عمل کی خواہش اس کے تحت الشعور میں پیدا ہوتی ہے۔ دن کے قریباً ہر لمحے میں وہ مختلف حرکات کو وصول کرتا اور کسی رِ عمل کا اظہار کرتا رہتا ہے۔ لیکن جیسے ہی وہ الفاظ کا مفہوم سمجھنے لگتا ہے تو گرونوں اور لواح کے لوگوں کا اپنے بارے میں کہا گیا ہر لفظ اس کے تحت الشعور پر گہرا لفیض چھوڑتا ہے چونکہ بچتے کے پاس کوئی ایسا ذریعہ نہیں ہوتا جس سے وہ کسی قسم کی تیزی کسکے اس لئے وہ کسی حرک کو چلتے وہ اچھا ہو یا بُرا رہنیں کر سکتا۔ اگر لوگ بار بار بچتے کے بارے میں کسی منفرد کا انہصار کریں (جیسے وہ بہت بُرا ہے، یا تو نہ ہے، لگام طریقہ ہے، وغیرہ) تو بچے سے تحت

الشوری طور پر اس رائے کو قبول کر لینے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

اس قسم کے حالات سمجھ دار اور بالغ ہو جاتے کے بعد بھی زندگی بھرا پنے باسے میں آپ کے نقطہ نظر پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہ بات میں صرف تبانے کے لئے لکھ رہا ہوں کہ حرکات اور ترغیبات کا انسانی ذہن پر کتنا گہرا اثر ہوتا ہے۔ اس سے میرا یہ مقصد ہرگز نہیں ہے کہ آپ کی تربیت کرنے والوں کے خلاف آپ کے ذہن میں کوئی دشمنی پیدا کی جائے۔ بہت سے بالغ حضرات بھی منفی ترغیبات کے تباہ کن اثرات سے نادافع ہوتے ہیں کیونکہ ان بے چاروں کو خود بھی کچپن میں ایسی ہی منفی ترغیبات سے واسطہ پڑھ کا ہوتا ہے۔

ممکن ہے آپ اپنے کچپن میں زیادہ خوش تسمت رہے ہوں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے والدین نے یادوں سے لوگوں نے جو آپ کے قریب تھے آپ کی شخصیت کے مثبت پہلوؤں پر زیادہ زور دیا ہو (یہ کہہ کر کہ آپ کی کامیابی یقینی ہے یا اس رائے کا اظہار کر کے کہ آپ میں بڑی نمایاں صلاحیتیں ہیں، آپ کی شخصیت بے حدیاً ہے یا آپ میں کچھ اور خوبیاں ہیں) اگر انہوں نے ایسا کیا تھا تو گویا انہوں نے مثبت حرکات کے ذریعے آپ میں ایک پُر اعتماد تحت الشوری روتیہ پیدا کیا اور آپ کو اس بات کی تربیت دی کہ آپ شوری اور غیر شوری دلنوں طرح کی مثبت فکر کے ذریعے کامیابی کی جدوجہد کریں اور ہر صورت کامیاب رہیں۔ اگر آپ کے والدین نے آپ کی شخصیت کو بنانے کے لئے مثبت حرکات سے کام نہ لیا ہو تو اب یہ کام خود آپ کو انجام دینا چاہیے۔

السان کا سخت الشور اتنی ہی انسانی سے مثبت اور تعمیری حرکات کو قبول کر دیتا ہے جتنی انسانی سے وہ منفی یا تحریکی تحریکوں کو قبول کرتا ہے۔ جیسے جیسے آپ کو کچپن سے بلوغت کی عمر میں داخل ہوتے ہیں۔ آپ کا شوری ذہن زیادہ طاقتور ہے۔

کے علاوہ ایک سنسنگی طرح کام کرنے لگ جاتا ہے۔ اب شعور ہر قسم کے محرک کو  
تحت الشعور میں جانے سے پہلے قبول یا رد کرنے لگ جاتا ہے۔ نتیجہ آپ کا تھت  
الشعور مختلف خیالات، اصولوں اور اقدار کا ایک خزانہ بن جاتا ہے۔ بالفاظ دیگر  
آپ کے تحت الشعور کی ایک خاص شخصیت تشکیل پا جاتی ہے۔ شعوری ذہن زندگی  
بھر آپ کے لئے ایک سنسنگ کا کام دیتا ہے اس لئے ہپناٹزم کے عمل کے لئے شعور  
کو سُلا دینا پڑتا ہے تاکہ محرکات تحت الشعور تک پہنچ سکیں۔

شعوری ذہن کے پاس مختلف تجربات کی یادوں کا ایک ذخیرہ ہوتا ہے۔  
مگر یادوں کا زیادہ مکمل ذخیرہ تحت الشعور میں ہوتا ہے۔ اسی لئے بعض اوقات  
تحت الشعور سے ایسے واقعات اُبھر کر آپ کے خوابوں میں دکھائی دیتے ہیں  
حالانکہ اس وقت آپ کا شعور خوابِ غفلت میں ہوتا ہے۔

ماہرین لغسیات علاج کے دوران میں ہن کے شعوری ذہن کو سُلا دیتے  
ہیں تاکہ وہ اپنے بچپن کے واقعات کو یاد کر سکے۔ بالکل اسی طرح ہپناٹسٹ  
بھی تحت الشعور سے مختلف معلومات حاصل کر سکتا ہے یا اس میں مختلف  
محركات پیدا کئے جاسکتے ہیں۔ اصل مسئلہ شعوری ذہن کی سنسنگ سپ سے پنج  
کر آگے برق حصہ کا ہوتا ہے۔

بہت سے بالغ لوگ بے شمار منقی تغییبات کو لپیٹتھے کہا موقع  
دے دیتے ہیں۔ اس لئے ان میں مختلف چیزوں کا خوف، مکتری کا احساس اور مگر بچپنہ  
لغسیاتی اتجھیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ زندگی میں کامیابی کے لئے جس مثبت روستے کی افراد  
ہے اس کے لئے آپ کو یہم یہ کوشش کرنی ہو گی کہ ہر ٹت مثبت تغییبات ہی آپ  
کے شعوری ذہن سے گزر سکیں۔

ہپناٹزم آپ کو اس بات کی تعلیم دیتا ہے کہ آپ ہر چیز کو ترک کر کے ہر ٹت

اسی کام پر اپنی توجہ مرکوز کر دیں جو آپ کر رہے ہیں۔ اس لئے (اس کام کے دو دلائل) آپ اپنی ذات تک کو بھنوں جاتے ہیں جس کی وجہ سے ہر قسم کا خوف ختم ہو جاتا ہے۔ اور آپ میں مکمل خود اعتمادی پیدا ہو جاتی ہے۔ چاہے آپ دس ادمیوں کے سامنے کھڑے ہوں یا دس ہزار سے بھیع کے رو برو ہوں یا آپ ٹیلیو ٹین گیرے کے تو سطح سے ایک گروہ افراد سے محاط ہوں۔ ہپنائزم آپ کو تعلیم دیتا ہے کہ کسی بھی حالت میں شکست کا تصور کس قدر مضبوط نہیں ہے جنما پچھا اشتہانی کشیدہ صورت حال میں بھی وہ آپ میں پرسکون رہنے کی صلاحیت پیدا کر دیتا ہے۔ بالغاظ دیگر آپ ہر حالت میں اپنے جذبات کو مکمل طور پر قابو رکھنے کے گھر سے واقف ہو جاتے ہیں۔ ہپنائزم بالراست واسطے کے ذمیع السانی فطرت کو سمجھتے اور جن لوگوں سے آپ کا واسطہ پڑتا ہے ان میں سے تقریباً استی میصد لوگوں کو اپنے زیر اثر لانے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

یہ احساس واقعی حریت انگریز ہوتا ہے کہ زندگی میں پہلی بار اپنی ذات پر مکمل اعتماد اور دوسرے کے ذہن میں تحریک یا ترغیب پیدا کرنے کی صلاحیت نے آپ میں دوسرے ادمی کو کنٹرول کرنے کی قوت پیدا کر دی ہے۔ ایک باز جب آپ کو علم ہو جائے گا کہ منفی اور مثبت حرکات میں کتنی عظیم قوت پوشیدہ ہے تو پھر آپ کبھی یہ گوارا نہیں کریں گے کہ آپ کا ذہن کوئی منفی تحریک قبول کرے۔ ہر اہم قدم اٹھانے سے پہلے آپ اس پر عنور کر لیں گے اور جب یہ پتہ چلے گا کہ آپ کے خلاف کا انداز منفی ہے تو فوراً ان کے خلاف مثبت خیالات پیدا کر لیں گے۔ اور چون گہر تر عینیب یا تحریک جب ایک بار قبول کر لی جاتی ہے تو اس کا اٹھمار لازماً علی اقدام کی صورت میں ہوتا ہے اس لئے آپ کے اس عمل کا نتیجہ بھی مثبت اقدام ہی کی صورت میں ظاہر ہو گا۔

پر دہشتناک خیال، جسمانی کمپاہرٹ، جسم اور باتوں سے زیادہ پسینہ نکلنے اور تمام اعصاب اور بیٹھوں کے حصہاً کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس کے برعکس مختلف مثبت خیال ایک صاف پُر اعتماد ذریں، جلدی سوچنے کی صلاحیت اور اعصاب کو سکون بخشنے کا باعث ہوتا ہے۔ آپ اسی وقت درسرود کو نظرول کر سکتے ہیں جبکہ آپ کو اپنے آپ پر مکمل نظرول حاصل ہو۔

یہ انسانی ذریں سے متعلق بالکل ابتدائی حقائق ہیں، بہت کم غیر تربیت یافتہ لوگ ان حقائق کو پوری طرح سمجھتے ہیں۔ ایسی سیپل اور میکفرن جیسے۔ لام (AVANGELIST) یا بعض دوسرے روحانی فرقوں سے تعلق رکھنے والوں نے ان اصولوں کو کسی حد تک سمجھا ہے۔ ممکن ہے ان کا فلسفہ مختلف ہو مگر اصول ایک ہی ہے۔ ان تحریکوں کے لیڈر اپنے پیر دی کرنے والوں سے یہ کہتے ہیں کہ وہ اپنے آپ سے ایک ہی خیال کو بار بار دہرائیں جائے کہ ان کے معتقدین کا تحت الشعور ان خیالات کو قبول کر لیتا ہے اور وہ اپنے آپ کو واقعی بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں۔

• تقریباً تیس برس قبل فرانس کا ایک باشندہ ایجاد کو دی اس ملک میں آیا تھا۔ اس کے پاس "خود بہتری" کا ایک طریقہ تھا جس میں اس جملے کو بنیادی اہمیت حاصل تھی کہ "دن بدن ہر چیز سے بہتر سے بہتر ہو رہا ہوں۔" بہت جلد یہ لغہ سارے ملک میں گوبنخی لگا اور کو دی کے معتقدین کی تعداد میں بے حساب اضافہ ہو گیا۔ اگرچہ کو دی کی یہ کامیابی بے حد مختصر ثابت ہوئی اور چند ہی سال بعد لوگوں نے اسے اور اس کے اصولوں کو فراموش کر دیا مگر اس نظام کی کامیابی اور

---

صلح حضرت عیسیٰ کے واحد منجی ہونے کے عیسائی عقیدت میں۔ (ترجم)

کو دی کی غیر معمولی مقبولیت نے یہ بات ثابت کر دی کہ خود تر عینی کس قدر مفید شے ہے دراصل کو دی کی ناکامی کا سبب یہ تھا کہ اپنے نظام کے بارے میں بے شمار دعوں کے باوجود وہ "خود تر عینی" کے اصول کو صحیح طریقہ پر سمجھہ نہیں سکا تھا۔

"خود تر عینی" کے اصول پر بھی ہوئی دنیا کی سب سے مشہور اور مقبول جماعت "کرسچین سائنس" ہے۔ میری بیکر ایڈی جس نے ۱۸۶۹ء کے لگ بھگ اس عقیدے کی بنیاد رکھی تھی۔ اس نے ذہنی ترغیب کی طاقت سے ہی اپنے کام کی ابتداء کی تھی اُسے اس مofنوں کے بارے میں تیادہ تر معلومات تنظیمی نیز کے علم ہی سے حاصل ہوئی تھیں۔ بعد میں اُس نے اس میں محتواڑی سی "خود تر عینی"، اور ایت اور مذہب کو مبھی شامل کرنے کے بعد اُسے "کرسچین سائنس" کا نام دے دیا۔ اس مسلک سے دماغی ملکینوں اور ایسے لوگوں کو بے حد فائدہ پہنچا جو خود کو خواہ کسی مفرد صدر بیماری میں مبتلا سمجھتے رہتے ہیں۔ بعض ادوات اس عقیدے پر چلنے والوں نے اپنے آپ کو دمردوں کو نقصان بھی پہنچایا۔ خاص طور پر ایسے وقت جبکہ وہ اعتقادات میں اس قدر سخت ہو گئے تھے کہ انہوں نے مریض کے لئے علاج یا ڈاکٹر کی شدید ضرورت کے باوجود طبی مشوئے سے انکار کر دیا۔ بہر حال اس امر میں کوئی شبہ نہیں کہ کرسچین سائنس ایسے موقعوں پر مفید ثابت ہو سکتی ہے جب "خود تر عینی" کی ضرورت ہوتی ہے مگر وہ مریض کے لئے طبی مشوئے یا علاج کا نغم البدل نہیں ہو سکتی۔

ان تمام روحاںی فریقل سے لوگوں کو بیشک زیر دست فائدہ پہنچانے سے مگر ان سب میں ایک کمزوری مشترک ہے کہ عموماً "خود تر عینی" کو مذہب یا تاریخیت کے جامی میں پیش کرتے ہیں۔ نتیجہ ان کے مسلک پر چلنے والے "خود تر عینی" کو بھی صحیح طریقہ پر سمجھہ نہیں پلتے۔ اور چونکہ وہ اس علم سے صحیح طور پر واقف نہیں ہوتے اس نے عمل کے دوران وہ کبھی نہ کبھی کوئی غلطی بھی کرجاتے ہیں یہی افراد

اگر "خود ترغیبی" مطالعہ نہ ہب یا مادرائیت سے ہٹ کر کریں تو وہ ایسی مزازوں  
 تک پہنچ سکتے ہیں جہاں تک وہ ان رُدھانی فرقوں کے تو سطح سے کبھی نہیں پہنچ سکے۔  
 یہاں "خود ترغیبی" کے عملی اطلاق کا ایک عام سخنہ پیش کیا جاتا ہے۔ دادا می  
 ایک ملازمت کے لئے درخواست دیتے ہیں۔ دنوں کے پاس ضروری فتنی قابلیت  
 موجود ہے (یعنی عمر، تجربہ اور تربیت وغیرہ دلائل کی ایک جیسی ہے) جب  
 فریڈی انٹرڈیکس کے لئے پیش ہوتا ہے تو اس کے تحت الشعور میں اس قسم کے مثبت  
 خیالات ہوتے ہیں۔ مجھ میں اس کام کی صلاحیت موجود ہے۔۔۔ میرا پس منظر  
 بہترین ہے۔۔۔ میں اس کام کو عمدگی سے کر سکتا ہوں اور اس میں کامیاب  
 ہو سکتا ہوں۔۔۔ یہ خدمت میرے لئے موزوں ہے۔۔۔ مجھے اس ملازمت  
 کی ضرورت ہے اور یہ یقیناً مجھی کو ملے گی۔۔۔ میں اس شخص اور اس کے کاروبار  
 کے لئے موزوں ثابت ہوں گا۔۔۔ اس کے بخلاف جانشکست خورده  
 اور منفی خیالات کے زہر میں ڈوبے ہوئے تحت الشعور کے ساتھ انٹرڈیکس میں جاتا  
 ہے۔ اس کی توقعات پست ہیں اور وہ کمزور خیالات اور ناکامی کے تصورات  
 سے اپنے تحت الشعور کو مزید کمزور کر لیتا ہے۔ اس کے ذہن میں کچھ اس قسم کے  
 خیالات ہیں۔ "یقیناً میں بہت بوڑھا ہو چکا ہوں۔۔۔ میرا تجربہ ناکافی ہے۔۔۔ وہ  
 مجھے پسند نہیں کریں گے نہ انہیں میری ضرورت ہے۔۔۔ میری کوشش بے سود  
 ہے۔۔۔ ان حالات میں کیا یہ حیرت انگیز ہے کہ ملازمت جان کو نہیں بلکہ  
 فریڈی کو طلاقی ہے۔

خود ترغیبی انتہائی مختلف حالات میں بھی انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے  
 ایسچ کا ایک اداکار جس کا محسن نام ہی تماشا یوں کو متاثر کر دیتا ہے کام شروع  
 کرنے سے پہلے ہی آدھی کامیابی حاصل کر لیتا ہے۔ ہم اس چیز کو پرستیج یعنی دقار

یا کسی شخص کی شہرت سے تعمیر کرتے ہیں لیکن حقیقتاً یہ مثبت خود تعریف ہے جو تماثلیوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ وہ غیر شوری طور پر اچھی اداکاری دیکھنے کے خواہش مند ہوتے ہیں اس لئے واقعۃ اداکاری اس فنکار کے عام معیار کے مطابق نہ ہوتے بھی وہ اس سے لطف اندر ہوتے ہیں۔

اگر آپ ایک ہپناٹسٹ کی چینیت سے کامیاب ہونا چاہتے ہیں تو آپ کو اس ذقار، شہرت یا پرستیج کے مسئلے کو اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے۔ آپ کو چلائے کر آپ اپنے تماثلیوں کو خواہ وہ ایک چھوٹا سا گردہ ہی کیوں نہ ہو، اس بات کا یقین دلا دیں کہ آپ اس فن کے ماہر ہیں۔ اس کے بخلاف اگر وہ یہ سوچیں کہ آپ ابھی مبتدی ہیں تو انہیں آپ پر اعتماد نہ پیدا ہو سکے گا۔

اس تمام بحث سے جو نتیجہ اخذ کیا جا سکتا ہے وہ یہ ہے کہ کسی بھی مہم میں کامیابی، صحت یا پُرمسرت زندگی، تعمیری اور مثبت خیالات کا نتیجہ ہوتی ہے۔ اس لئے آپ اپنے ذہن میں ہمیشہ طاقت، مسرت، امن، سکون، محبت اور دستی کے تصورات رکھیے۔ اس قسم کے صحت مندا درمثبت خیالات آپ کی شخصیت میں ایسی تعمیری طاقتیوں کو حركت میں لانے کا سبب بنیں گے جن کے وجود سے خواہ آپ بھی شاید نادا قتف ہوں۔ ایسی طاقتیں آپ کو خوف اور فکر سے بچات دل کر آپ میں خوشی، مسرت اور کامیابی کا احساس پیدا کر دیں گی۔



## AUTOSUGGESTION APPLIED

ممکن ہے کسی وقت آپ کسی دوسرے شخص کے زیر اثر آگئے ہوں اور اس صورتِ حال سے آپ لفڑت بھی کرتے ہوں۔ اپنی طبیعت کی اس مکروہی سے چھکا رانے کے طریقے سے ناداقف ہونے کی بناء پر ممکن ہے یہ طاقتور شخصیت آسانی سے آپ کو اپنے زیر اثر رکھے۔ خود ترغیبی کے علم سے آپ کی معلومات اور میری بتائی ہوئی مشقوں پر عمل آپ کو بتائے گا کہ اس مکروہی کو کس طرح دور کیا جاسکتا ہے۔ میں آپ کو بتاؤں گا کہ کس طرح "ہاں" یا "نہیں" کہیں۔ ایسے فیصلہ کن اندازیں کسی شے کی گنجائش ہی نہ رہے۔ میں یہ بتاؤں گا کہ جب زندگی میں مواقع آئیں تو آپ ان کے لئے تیار ہوں اور دنیا میں کسی سے نہ بھراں۔ ان مشقوں پر عمل کر کے آپ کی شخصیت آئی مصبوط اور اثر انگیز بن جائے گی کہ آپ کسی کی پروردی کرنے کی بجائے ایک قائد کی حیثیت اختیار کر لیں گے۔ کسی کے زیر اثر زندگی گزارنے کی بجائے آپ دوسروں کی زندگیوں کو کنٹرول کریں گے۔

سب سے پہلے آپ کو اس بات سے واقعہ ہوتا چاہیے کہ ذہن میں آئے والا  
ہر خیال آپ کے جسم کے ہر حصے پر اثر انداز ہوتا ہے۔ آپ کے ہر خیال کا کوئی نہ کوئی  
جماعی روشنی ہونا ضروری ہے۔ ایسا ہر خیال جو آپ کے شعور سے گزر کتا ہے  
تحت الشعور میں جاتا ہے ایک ایسا جبری تھا صنانیا حکم بن جائے گا جس کی وجہ اُدی  
آپ کے لئے لازمی ہوگی۔ اس کا یہ مطلب ہے کہ آپ مسلسل خود تشبیہ کے ذریعے  
 مختلف خیالات اپنے تحت الشعور تک پہنچا سکتے ہیں اور ان پر عمل کر سکتے ہیں یہی  
وجہ ہے کہ قصور کا اثر انسانی ذہن پر اس قدر گہرا ہوتا ہے۔ اسی لئے ہمارے مستقبل کا  
زیادہ تر اخصار اس بات پر ہے کہ ہم اپنے قصور کو کس طرح استعمال کرتے ہیں۔

یہ دیکھئے کے لئے کہ آپ کا قصور کس طرح کام کرتا ہے صرف یہ فرض کیجئے کہ  
آپ سے اس بات کی خواہش کی جاتی ہے کہ آپ فرش پر رکھے ہوئے لکڑی کے  
ایک لیسے تختے پر چل کر عبور کریں جو صرف ایک فٹ چوڑا اور بارہ فٹ لمبی ہے۔ آپ کو  
اس تختے پر پوئے اعتماد کے ساتھ چلنے میں ذرا بھی دقت نہیں ہوگی۔ فرض کیجئے اسی  
تختے کو زمین سے چھ فٹ اور متعلق کر دینے کے بعد آپ سے اس پر چلنے کی خواہش کی  
جائے۔ ممکن ہے آپ یہ بھی کریں مگر اب آپ اُسے زیادہ آہستگی اور زیادہ احتیاط  
سے عبور کریں گے کیونکہ آپ کا قصور آپ کو یہ بتائے گا کہ اگر آپ گرجائیں تو آپ  
کو چوٹ آسکتی ہے۔

اب کسی شخص سے یہ خواہش کیجئے کرو، اسی تختے کو لے جا کر دوبارہ منزل  
عمارتول کی چھتوں پر اس طرح رکھے کہ دونوں عمارتول کی چیزوں تختے کے ذریعے  
ایک دوسرے سے مل جائیں۔ اب بھی تختہ توہی ہو گا جو پہلے تھا۔ فاصلہ جو آپ کو  
چل کر طے کرنا ہے اس میں بھی کوئی فرق نہیں آئے گا لیکن آپ کا قصور فوراً آپ کے  
ذہن سے کہے گا۔ "اگر میں اس بلندی سے گر گیا تو یقیناً مر جاؤں گا۔" یہ خیال آپ کے

ذہن کے ذریعے پیروں تک منتقل ہو کے انہیں اس حد تک مفلوج اور ناکارہ کر دے گا کہ آپ حرکت بھی نہیں کر سکیں گے۔ اور اگر آپ لپٹنے لقوتو کی پیدا کر دے اس اعصابی کھچاودگی حالت میں تختے کو عبور کرنے کی کوشش کریں گے تو واقعی تجھے گر جائیں گے یا اضطراری طور پر فوراً تجھے بیٹھ کر باہمتوں اور گھصتوں کے میں تختے کو عبور کریں گے۔ آپ نے دیکھا کہ خود ترغیبی لقوتو کے ذریعے آپ کی جسمانی ہم آستنی اور کارکردگی کو کتنا متاثر کر سکتی ہے۔

خود اپنی ذات کو محمول بننا کر بینا السط کی حیثیت سے اپنا کیر بیر شروع کرنے سے زیادہ فطری بات بھلا اور کیا ہو سکتی ہے۔ میں اب آپ کو جو چھوٹی سی مشق تلتانے والا ہوں اس طرح اس سے بالواسطہ اور بالراست آپ ہی کو فائدہ ہو گا کیونکہ بینا السط یعنی "عامل" بھی آپ ہی ہوں گے اور "محمول" بھی آپ ہی ہیں۔ آرام دہ مشق آپ کو سکون بخشے گی اور آپ کی تھکن دور کرے گی۔ اس کے علاوہ ایک "خود بینا السط" کی حیثیت سے یہ کامیابی آپ کو مسترت اور اعتماد عطا کرے گی۔ اسی عمل کو خود ترغیبی کہا جاتا ہے۔

ایک گھری آرام کر سی پڑھی جائیے۔ اگر آپ یہ مشق اعنی میں کر رہے ہیں تو کسی بھی نشست پر حصی الامکان ممکن آرام سے بیٹھ جائیے۔ باہمتوں کو اپنی دو لفٹ جا۔ چھوڑ دیجئے اور پیروں کو اچھی طرح آگے پھیلا کر انہیں بند کر لجئے۔ مشق کے دران انہیں بند ہی رہنے دیجئے۔ قیل میں دکی ہوئی سادہ سی ہدایات نیاد رکھنے میں آپ کو کوئی دقت نہ ہوگی۔

اپنے بائیں بازو کا خیال کیجئے۔ اپنے سارے خیالات اُسی نقطے پر مرکز کر دیجئے۔ منہ ہی منہ میں اپنے آپ سے یہ کہیے۔ "میرا بایاں بازو بہت قوتی ہوتا جا رہا ہے۔ میرے بائیں بازو کی ساری حسیات ختم ہوتی جا رہی ہیں۔ میرے شانے سے لیکر انکیوں کی

پورا دل تک ..... اب میر ادایاں باز و اس قدر وزنی اور شل ہو چکا ہے کہ میرے  
چاہئے کتنی کوشش کروں اسے اٹھا نہیں سکتا ॥

اب فوراً ہی لپنے والیں بازو کے بائیں میں سوچتے اپنے تمام خیالات اُس پر  
مرتکن کر دیجئے۔ زیرِ لب کہیے ”میر ادایاں بازو دبہت وزنی اور شل ہوتا جا رہا ہے۔  
میں اپنے والیں بازو کے تمام احساسات کھوتا جا رہا ہوں ॥“

والیں بازو کے متعلق سوچتے وقت اپنے والیں بازو کو اٹھانے کی ایک جلدی  
سے کوشش کیجئے۔ آپ بھیں گے کہ آپ اُسے نہیں اٹھا سکیں گے۔ آپ کا یہ بازو  
آنادھیلا پڑھ کا ہو گا کہ شاید آپ اپنے شانے کے پھولوں میں ایک بلکی سی جنبش کے  
سو اور کچھ نہ محسوس کر سکیں۔

والیں بازو کو اٹھانے کی ایک جلدی سے کوشش کریں۔ اگر آپ کا شعور آپ  
کے ذہن میں کوئی ایسا جگہ پیدا کرے جس پر آپ کو پورا لقین ہو اور تھروہ کسی اور جانب  
متوجہ ہو جائے تو آپ کا جسم خود بخود آس جھک پر عمل کرنے کے علاوہ اور کچھ نہیں کر سکتے  
جب آپ اپنے آپ سے یہیں گے کہ آپ حرکت نہیں کر سکتے اور اس پر لقین بھی کریں  
گے تو آپ واقعی اپنے بازو کو جنبش نہیں دے سکیں گے۔ لیکن اگر آپ بازو کو اٹھانے کی مسل  
کوشش کرتے رہیں تو آپ کی عملی ذہانت دوبارہ بازو پر غور کرنے لگے گی اور اس طرح  
آپ اسے اٹھانے کے قابل ہو جائیں گے۔

اب اپنی والیں مانگ کے متعلق غور کریجئے۔ اپنے سارے خیالات اسی نقطے پر  
مرتکن کر دیجئے۔ زیرِ لب یہ القاط کہیے — ”میری والیں مانگ بے حد وزنی اور سن ہوتی  
جا رہی ہے۔ اب وہ اس قدر وزنی اور سن ہو چکی ہے کہ کوئی ہے سے لے کر پاؤں  
کے تلوؤں تک نہ راحساس ختم ہو چکا ہے۔ میری والیں مانگ اتنی وزنی اور شل ہو چکی  
ہے کہ میں چاہے کتنی ہی کوشش کیوں نہ کروں ملے سے اٹھا نہیں سکتا ॥“

اب جاری سے اپنی سیدھی ٹانگ کے بائے میں سوچتے اپنے تمام نیا ایات اُن  
نقشوں پر تکڑ کر دیجئے۔ منہ میں کہیے ”میری سیدھی ٹانگ بہت وزنی اور شل ہوتی  
جاری ہے میں اپنی سیدھی ٹانگ کا ہر احساس لھوتا جا رہا ہوں۔“  
اپنی سیدھی ٹانگ کے بائے میں سوچتے وقت بائیں ٹانگ کو اٹھانے کی جذری  
سے ایک کوشش کیجئے۔

آپ دیکھیں گے کہ کوشش کے باوجود آپ اُسے ہلاکھی نہیں سکتے۔ ٹانگ اس قدر  
وہی پڑھکی ہو کی کہ آپ کو اپنے کو ہے میں ایک ہلکی سی جنبش کا احساس ہو گا اور اس۔  
اب ان مشقوں کا الٹ کر لیجئے یعنی دائیں ٹانگ اور دائیں ہاتھ سے ابتدا  
کیجئے۔ پھر اپنے آپ سے کہیے ”میرا جسم بیجود وزنی ہوتا جا رہا ہے..... بیجود وزنی.....  
اور اب میں چلہے کتنی ہی کوشش کروں اس کرسی سے اٹھ نہیں سکتا۔ میں اس کرسی سے  
چپک کر رہا گیا ہوں۔۔۔۔۔ میں اب اٹھ نہیں سکوں گا۔“

آپ دیکھیں گے کہ آپ واقعی کرسی سے نہیں اٹھ سکتے لیکن اس کے ساتھ ہی  
آپ ایسا آرام اور سکون بھی محسوس کریں گے جیسے آپ اپنے لبتو پر گھری نیند کی آنکوش  
میں ہیں۔

آپ کو یہ جان کر حیرت ہو گی کہ اکثر کاروباری حضرات اپنے دفتروں میں روزانہ  
سر پر کوئی بیس منٹ تک استاتے ہیں۔ اس عرصے میں وہ کسی سے نہیں ملتے، کوئی  
ٹیلیفون کال وصول نہیں کرتے۔ وہ خود تغییبی کے اسی طریقے پر عمل کر کے چند  
محوں تک مکمل آرام اور سکون حاصل کرتے ہیں کیونکہ پندرہ منٹ کا مکمل آرام  
تین گھنٹے کی اکھڑی اکھڑی نیند کے مقابلے میں زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اس کے بعد  
وہ تھکن کے بغیر مسلسل کئی گھنٹوں تک کام کے قابل ہو جاتے ہیں۔

روزمرہ زندگی میں مکمل آرام کی جواہمیت ہے اس کے بائے میں جتنا بھی

کہ اچائے کم ہے۔ ایک ایسا آدمی جو آرام کرچکا ہے ایک تھکے ہونے اور پریشان آدمی کے مقابلے میں صرف ذرا سی کوشش سے دگنا کام کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ چونکہ تحت الشوری ذہن صرف تسمانی اور دماغی سکون کے دران ہی کام کرتا ہے اس لئے سکون اور آرام خود ترینی کے لئے ادیں مرشدِ الظہیں ہیں۔

اگر ایک بار آپ کو خود ترینی کے عمل پر عبور حاصل ہو جائے تو آپ اپنے آپ پر حکومت کرنے کے اہل ہو جاتے ہیں۔ خود ترینی کے ذریعے آپ احساس کرتی میں بتلا ہونے کے بجائے ایک پر اعتماد مطمئن اور اثر انگیز شخصیت کے مالک بن سکتے ہیں۔ آپ اپنے تحت الشور سے ہر قسم کے ملتفیانہ اور غیر صحیح مذہب خیالات کو ہٹا کر ان کی جگہ صحیح مذہب خیالات پیدا کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے تحت الشور میں طاقت صحت، خوشحالی اور اطمینان کے مذہب خیالات پیدا کر دیں تو آپ یقیناً ایک مطمئن صحت منڈ کار آمد اور کامیاب زندگی بسر کر سکیں گے۔



## 6. CLASSIFYING YOUR SUBJECTS

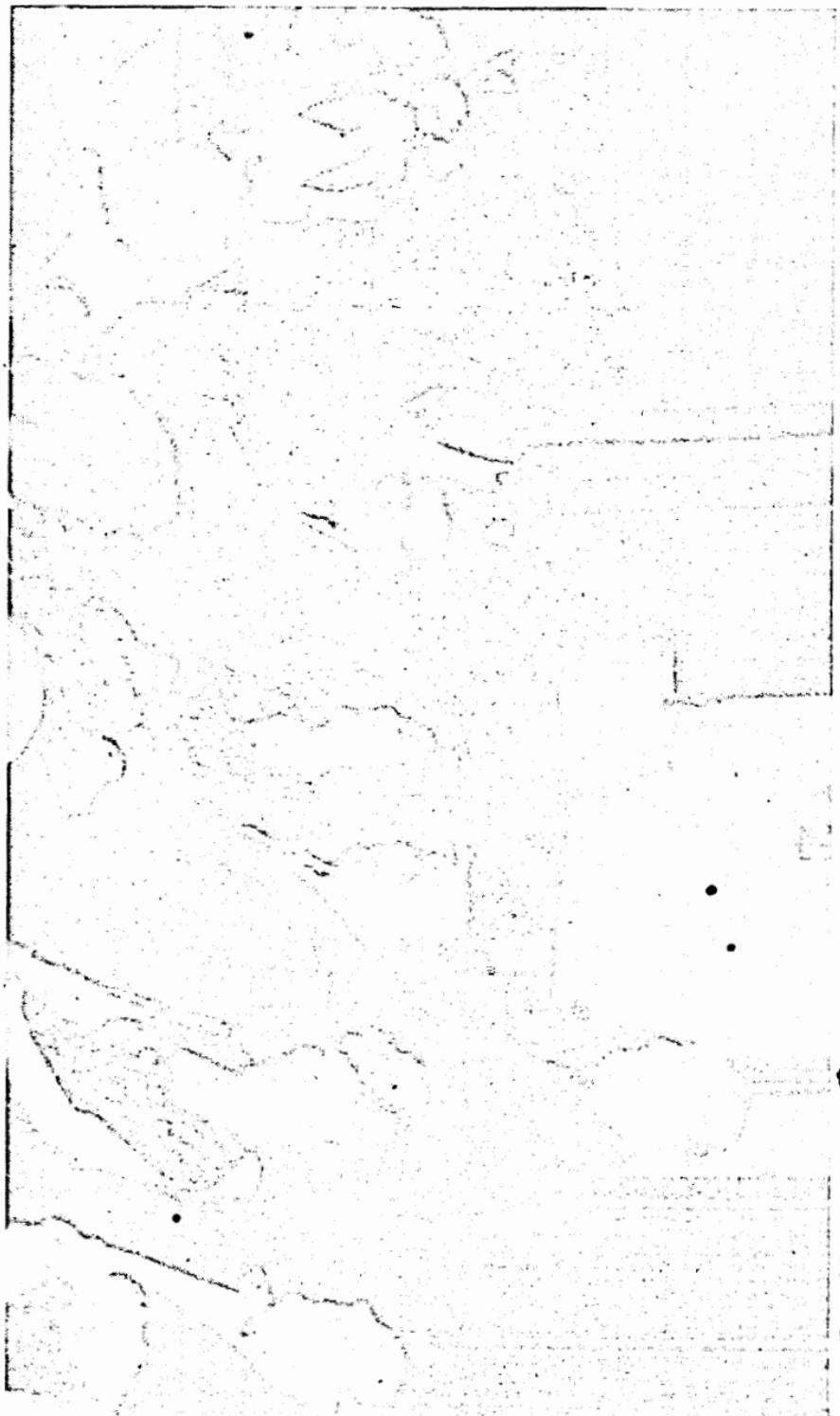
ایک بہپاٹھ کی حیثیت سے بہت جلد آپ کو یہ معلوم ہو جائے گا کہ جن لوگوں سے آپ کا واسطہ پڑتا ہے ان کی تین مختلف قسمیں ہیں۔

یہلی قسم ان لوگوں کی ہے جو نہیت جلد و درسوں کا اثر قبول کریتے ہیں۔ وہ کسی بات کا جواب نفی میں نہیں دے سکتے وہ جو کچھ سنتے اور پڑھتے ہیں اُس پر سنکھیں بذرکر کے ایمان لے آتے ہیں۔ اس طبق سے تعلق رکھنے والے الگ علم طب پر کوئی کتاب پڑھ لیں تو انہیں فوراً اپنی ذات میں مختلف امر اُن کی عالمیں نظر آنے لگتی ہیں۔ اگر ان کی نظر سے کوئی ایسا پمپلٹ گز رجاء جو امر اُن قلب سے متعلق ہو تو انہیں اسی وقت سے اپنا قلب بھی مریں معلوم ہونے لگتا ہے۔ چنانچہ امر بچہ میں تقریباً چھاس لاکھ ایسے جلد متاثر ہو جانے والے افراد موجود ہیں جو بلا وجہ پانے آپ کو دل کا مریض سمجھتے ہیں۔ بعض ادوات ایسے لوگوں کو اپنے شانے یا بازو دیں واقعی بڑی شدید تکلیف محسوس ہونے لگتی ہے یا انہیں اپنی سائنس اُھڑتی اُھڑتی سی معلوم

ہوتی ہے جو دل کے مرض کی ایک لقینی علامت ہے۔ کبھی کبھار یہ لوگ نفسیاتی طور پر واقعی کسی تھوڑے موڑے قلبی عارضے میں مبتلا ہو جاتے ہیں حالانکہ یہ مرض صرف ان کے تصورات کا نتیجہ ہوتا ہے۔ امراضِ تدب کے کئی ماہرین نے مجھے بتایا ہے کہ قلب کے حصیقی مریضوں کے مقابلے میں اس نوعیت کے خود ساختہ مریضوں کا علاج زیادہ مشکل ہوتا ہے جب مرضیں سے یہ کہا جاتا ہے کہ ان میں کوئی بخرا بی نہیں اور وہ بالکل ٹھیک ٹھاک، یہ تو دہ اس بات پر لقین ہی نہیں کرتے بلکہ مطمئن ہو جاتے کی جملے وہ مسلسل کسی نئے معالج کی تلاش میں رہتے ہیں جسی پڑ کوئی ڈاکٹران کی مشکل کو مجھ کرنا نہیں کوئی نہ کری دو داشتے دیتا ہے چاہے وہ دو اصرف شکر کی گولیاں اور اپریں

ہی کیوں نہ ہو۔ اس کے بعد انہیں اطمینان ہو جاتا ہے کہ ان کے مرض کا علاج ہو رہا ہے۔ قدرت نے ہمیں تصور اور فکر کی قوت اس نئے عطا کی ہے کہ ہم اپنی زندگی کی ہر کمی کو اس کے ذریعے پورا کریں۔ ابھیں لوگ قدرت کا یہ عظیم ذاتی تخفیت کو سلیب پر حیران ہلتے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ وہ خود کو مختار ہیماریوں، تناکرات، مسائل اور پاگل پن میں لگھا بوا محسوس کرتے ہیں۔ غالباً اس قسم کے لوگ ڈاکٹروں اور فسیات کے ماہرین اور دماغی امراض کے متخصصین کو دو دلت مدد بنا دے چکے ہیں۔

امریکہ میں قریباً ہر پانچ آدمیوں میں ایک آدمی الیسا لزد رہے جو نفسی بھی معلمے نہیں۔ نہیں کہتے والوں کی قسم سے تعلق رکھتا ہے۔ اس قسم کے لوگ صرف حیز باتی بن کر سوچتے ہیں اس لئے وہ بہت جلد دسردیں کے زیر اثر بھی آ جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو پہچاننے کی صلاحیت پیدا کیجیے کیونکہ جلد متاثر ہو جانے



ملے یہ لوگ، ہنپاٹزم کے لئے بہترین معمول ثابت ہو سکتے ہیں۔ ان لوگوں کی تعداد اتنی بڑی ہر طبق کی آبادی میں بیس فیصد ہوتی ہے اس لئے جان پہچان کے حلقے اور دوستوں میں ایسے کمی لوگ مل سکتے ہیں۔

اس قسم کے لوگوں کو ہنپاٹائز کرنے میں آپ کے کامیاب تجربات اُس وقت آپ کے لئے بھی مفید ثابت ہوں گے جب آپ کو زیادہ مشکل لوگوں پر عمل کرنا پڑے گا۔ آبادی کا بڑا حصہ ان لوگوں پر مشتمل ہے جو جلد متاثر ہو جاتے ہیں اور دس میں سے اتنی بڑی چند آدمی اسی قسم سے تعلق رکھتے ہیں۔ مگر یہ معمول بھی ایسے نہ ہوں گے جو بلا خبر امن ہر سپہی خیال یا محکم کو قبول کر لیں۔ البتہ مسلسل دباد اور ایک ہی خیال کا بار بار اعادہ انہیں قبول کرنے پر مجبور کر دے گا۔

فطري طور پر اس گروپ سے تعلق رکھنے والوں کو آپ اتنی آسانی سے ہنپاٹائز نہیں کر سکیں گے جتنی آسانی سے جلد اثر قبول کرنے والوں کو کیا جا سکتا ہے۔

ایکن بخوبی سے جبرا در نہم و فراست سے انہیں ہنپاٹزم کے ایک معمول میں تبدیل کیا جا سکتا ہے ”معمول“ کی حیثیت سے آپ کے خیالات کو قبول کر لیں اور آپ سے تعاون کرنے سے قبل آپ کو انہیں یہ تباہ پڑے گا کہ ہنپاٹزم کیا ہے۔ ایسے ہی معمول کے لئے ہنپاٹزم کے لپیں منظر اور اصولوں سے واقعیت کا رائد ہوتی ہے۔ ان لوگوں کو اس بات کی اجازت بھی دی جا سکتی ہے کہ وہ آپ کو کسی دوسرے معمول کہنپاٹائز کرتے ہوئے بھی دیکھیں۔ انہیں یہ فکھنے دیجئے کہ جن افراد پر ہنپاٹزم کا عمل کیا جائے گا وہ لوگ اس سے لطف اندر نہ ہو رہے ہیں اور انہیں اس سے کوئی گز نہیں پہنچا گا اس طرح ان کا اعتقاد حاصل ہو جانے کے بعد ہنپاٹزم میں آپ کی مہارت، کے باعث میں شبہات بھی ناکام ہو جائیں گے اور ان کا یہ تنذیب بھی کمزور پڑ جائے گا کہ ممکن

ہے وہ اچھے محوں رثنا بنت ہوں۔ بعد میں لپٹنے دستوں پر ہپنا اڑزم کا عمل ہوتے دیکھ کر ان کے رہتے سبھے شہرات بھی دُور ہو جائیں گے۔ کیونکہ اس مقام سے خود رثنا بی اپنا کام شروع کر دے گی اور آپ کا کام مزید آسان ہو جائے گا کیونکہ وہ خود اپنے آپ کو یہ لیتھن دلادیں گے کہ وہ بہت اچھے معمول ہو سکتے ہیں۔ ان کے خیالات کچھ اس انداز کے ہوں گے۔ یہ صاحب توانی لوگوں کو ہپنا اڑمز کر دیتے ہیں جنور میرا کرن کتنی آسانی سے بے ہوش ہو گیا تھا اس کا مطلب یہ ہے کہ مجھ پر بھی اس عمل کا اثر ہونا چاہیے۔

تسسری قسم جو آبادی کی تقریباً بیس فیصد پر مشتمل ہے اس میں ایسے خودسر اور انانیت پسند لوگ شامل ہیں جو اپنی ذات کے علاوہ کسی دوسرے پر اعتماد نہیں کرتے۔ ان میں تھیں کمی ہوتی ہے اور پونکہ وہ آسانی کے ساتھ ان خیالات کا القعد بھی نہیں کر سکتے جنہیں آپ ان کے ذہن تک پہنچانا چاہتے ہیں۔ اس لئے ان میں اشپنڈری کی سلاجیت بھی نہیں ہوتی۔ اس قسم کے لوگوں کو قطعاً ہپنا اڑمز نہیں کیا جاسکتا۔ وہ بھی یہ

گوارا نہیں گئیں گے کہ کوئی دوسرا ان پر غالب آجائے یا انہیں کنٹرول کرے۔ اگر آپ ایسی کوٹشیں کریں گے صمی تو وہ آپ کے مخالف ہو جائیں گے۔ شکمی مزانج اور مذائق اڑمز والوں (چاہے وہ مرد ہوں یا ذرتیں) یا ایسے افراد کو ہپنا اڑمز کرنے کی کمی کوٹشیں نہ کریں جو یہ چیزیں کریں کہ کسی میں ہستہ ہے تو وہ انہیں بے ہوش کر کے دکھاتے۔

اگر کسی خرد کی آزمائش کرنے کے دوران آپ کو اندماز ہو کر یہ شخص بھی مشکل سے ہپنا اڑمز ہوتے ولے گروہ سے تعلق رکھتا ہے تو جلد از جلد حتی الامکان خوش

اسلوبی کے ساتھ اس آزمائش سے دست کش ہو جائیتے تاکہ بعد میں آپ کو متنزہ نہیں  
 نہ اٹھانی پڑے۔ اپنے محوال سے نرم آواز میں یہ کہہ دیجئے کہ وہ صحیح طرح آپ  
 سے تعاون نہیں کر رہا ہے، اگرے میں بہت زیادہ شور ہو رہا ہے یا آپ کے محوال  
 کے لئے زیادہ طویل اور ایک شخصی قسم کے تنظیمی عمل کی ضرورت ہوں گی جس کا یہ  
 مدرج نہیں ہے۔ یا کوئی ایسا بہانہ کر دیجئے جو آپ کی رائے میں اس شخص کے کردار  
 کے لحاظ سے مناسب ہو



## 7. TESTING YOUR SUBJECT

محول کو ہیناٹائز کرنے سے قبل بہتر ہے کہ پہلے آپ مختلف امتحانات کے ذریعے آزمائیں کہ محول میں آپ کے حرکات کو قبول کرنے کی صلاحیت ہے جیسا نہیں تو اس نوعیت کی ابتدائی آزمائش کے لئے آپ کو صرف ایک کرسی اور ایک میز کی ضرورت پڑھے گی۔

محول کو یہ بتا دیجئے کہ ان امتحانات کا مقصد صرف یہ معلوم کرنا ہے کہ حرکات کے سلسلے میں اس کا رُر عمل کیا ہے۔ اس کے بعد اُس سے میز کے برابر کرسی پر اس طرح بھٹاک دیجئے کہ اس کا ما تھہ کہنی سے انگلیوں تک اعلیٰ پھٹکے انداز میں میز پر رہے۔ محول سے کہیے کہ وہ اپنے بازو پر فراہمی وزن نرڈلے اور اُسے بالکل ڈھیلا چھوڑ دے۔ اس کے علاوہ اس کسی اور انداز میں آپ کی مدد کرنے کی ضرورت نہیں۔ اب محول کے بازو کو اس کے شانے سے لے کر ما تھہ کی انگلیوں تک کھی بار تھی پھٹکائیے۔ عمل کی ذمہ رکھیجئے۔ بریار کہتے جائیے کہ ”اب تم یہ محسوس کر رہے ہو کہ تمہارا پورا بازاں تبدیل

ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔ اس کے بعد م Gould کے ہاتھ کی پشت پر اپنے انگلیوں کی پورزوں سے آہستگی سے مالش کرتے ہوئے یہ تشریح بھی کرتے جائیں۔ ”مہاراہا ہاتھ پر ہبت ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔ اتنا ہلکا کہ اب وہ خود بخود ہوا میں اٹنے لگا ہے۔“

اب اپنا ہاتھ اس کے ہاتھ سے ہٹا لیجئے اور اپنی ساری توجہ م Gould کے ہاتھ پر مركوز کرتے ہوئے کہیں۔ ”مہاراہا ہاتھ ہلکا۔۔۔ اور ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔ اب مہاراہا ہاتھ اتنا ہلکا ہو گیا ہے کہ وہ خود بخود میز کی سطح سے اور اپنے ٹھنڈے لگا ہے۔ اب تم دیکھو گے کہ تمہارے ہاتھ کی انگلیاں پھیلتی جا رہی ہیں اور مہاراہا ہاتھ اور پر اٹھ رہا ہے۔۔۔ اور پر اٹھ رہا ہے۔۔۔ اور پر اٹھ رہا ہے۔۔۔ وہ تیزی سے ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔“

لپنے م Gould کے ہاتھ کو عذر سے دیکھتے رہیے۔ اپ یہ دیکھیں گے کہ اس کے ہاتھ کا پنج واقعی میز کی سطح سے اور اپنے ٹھنڈے لگا ہے م Gould کی انگلیاں پھیلنے لگی ہیں اور ہاتھ آہستہ آہستہ اور پر اٹھ رہا ہے۔

اب پہلے کے مقابیلے میں نسبتاً بلند آداز میں حکم دیجئے۔ ”مہاراہا ہاتھ اور پر اٹھ رہا ہے۔۔۔ اور پر اٹھ رہا ہے۔“ اب اپنا ہاتھ م Gould کے ہاتھ کے اور فضائیں متعلق رکھتے ہوئے کہیں۔ ”اب تم دیکھو گے کہ مہاراہا ہاتھ واقعی ہوا میں اڑ رہا ہے۔ وہ اس دفت تک اور پر اڑتا جائے گا جیتنک کر میرے ہاتھ سے ٹکرایے جائے۔۔۔ اب مہاراہا ہاتھ پیز کی سطح سے بالکل اور پر اٹھ چکا ہے اور ہوا میں اور پر کی طرف



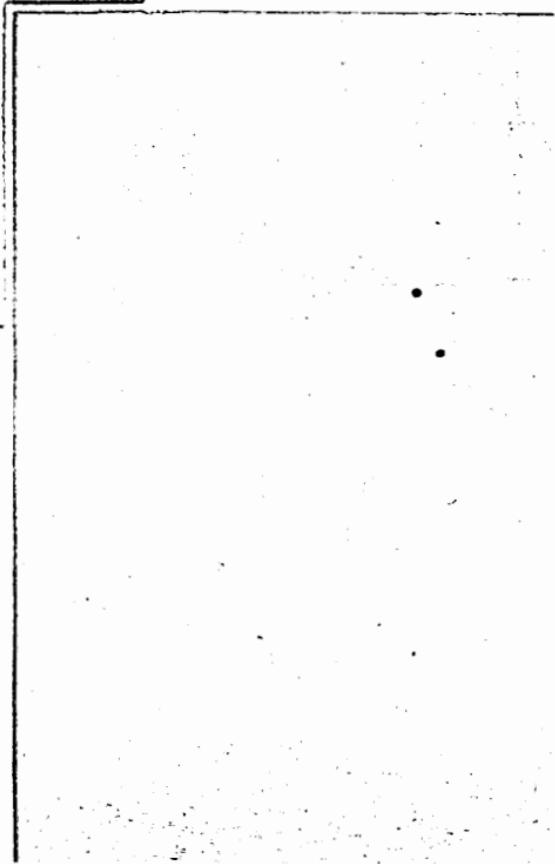
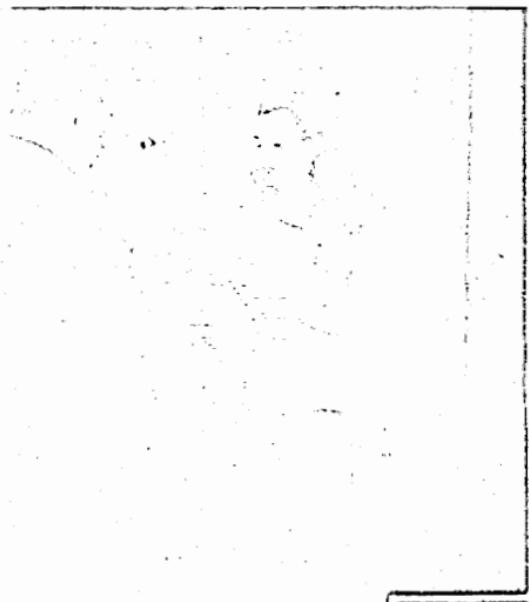
تیر رہا ہے۔ وہ اس وقت تک اوپر ہی اوپر اڑتا جائے گا جب تک کہ میرا ناقصت  
نہ ملکرا جائے۔"

چاہے کتنی بھی دیر کیوں نہ ہو جائے اس محکم یا خیال کو بار بار اس وقت تک  
دھرتے رہی جب تک معمول کا ہاتھ میز سے بلند ہو کر آپ کے ہاتھ سے نہ ملکرا جائے۔  
اس وقت بہت ملببوط پیچے میں کہیے "اب تم دیکھو گے کہ ہمارا ہاتھ تباہی پر چاہے  
ہے وہ دہاں سے بنبش نہیں کر سکتا۔ تم فسے نہ اور پرے جا سکتے ہو نہ پیچے۔ ہمارا  
ہاتھ اور بازو انہتہاںی سخت ہو چکے ہیں۔"

جب معمول ہاتھ کو اور پرے جانے یا پیچے لے جانے کی ناکام کوششیں کرچکے  
تو اس کے ہاتھ کو پیچے کے پاس سے مقام کر کہیے۔ "اب تم چاہو تو آہستگی سے  
اپنا ہاتھ میز پر رکھ دو۔"

جب معمول کا ہاتھ دوبارہ میز کی سطح پر لایا جائے تو اس سے پوچھئے کہ  
وہ کیا محسوس کر رہا ہے۔ اگر آپ کا معمول عام معمولوں جیسا ہی ہے تو وہ آپ سے  
کہے گا کہ اس کے ساتھ بازدھی سنسناہست سی ہو رہی ہے۔ اب اس کے بازو  
پر نرمی سے مالش کرنے کے بعد کہیے۔ "تمہارے بازو سے سنسناہست کا احساس  
بالکل ختم ہوتا چاہا ہے۔ اور وہ دوبارہ نارمل ہو چکا ہے۔"

معمول کے بازو میں سنسناہست کی وجہ یہ ہے کہ جب آپ اس کے بازو کو



سخت کریں گے تو بازو کے پستھے اور اعصاب اکٹھاتے ہیں جس کی وجہ سے بازو کی رگوں میں خون کی گردش بند ہو جاتی ہے اور احساس بھی ختم ہو جاتا ہے۔ پھر آپ، اس کھچاڈ اور آٹھنٹن کو دوڑ کرتے ہیں تو خون دوبارہ گردش کرنے کی وجہ سے محول کو سنسنابست کا احساس ہونے لگتا ہے۔

پہلی آزمائش کی ابتداء میں جب محول کا ہاتھ میز سے اٹھنے لگے تو آپ کو

لپتے محول کے چہرے پر کچھ عجیب سے تاثرات دیکھائی دیں گے جیسے اُسے اس بات پر یقین ہی نہ آیا ہو کہ اس کا ہاتھ اس کی شوروری کوٹشش کے بغیر میز سے اٹھ سکتا ہے۔ اس تجربے کے شروع کرنے کے دو تین منٹ بعد ہی اگر ہاتھ اٹھنے لگے تو آپ جس شخص پر تجربہ کر رہے ہیں وہ بیپناہ اثر پذیری کی وجہ سے ایک بہترین محول ہے۔ اگر آپ کی کوٹشش کے باوجود ہاتھ بالکل ہیتاً نہ لے تو آپ کا محول تغییبات قبول کرتے ہوئے بھگڑا ہا ہے اور داشتہ آپ سے برسرو یکارہ ہے۔ اس نے لپنے ہاتھ کو اس طرح اکٹھا یا ہے کہ وہ اٹھنے نہ سکے۔ ان حالات میں زیادہ بہتر ہی ہے کہ اس متول پر زیادہ کام نہ کیا جائے کیونکہ ہو سکتا ہے اثر پذیری کی صلاحیت رکھنے والے گروپ سے متعلق ہونے کے باوجود وہ پناٹرم کے لئے ابھی ایک اچھا محول نہ بن پایا ہو مگن ہے کچھ عرصے بعد آپ اس کا مقابلہ حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔

(\*) اگر آپ کے محول کا در عمل آزمائش کے دوران اچھار ہا ہے تو یہی اس کا مزید امتحان یعنی۔ اُسے اپنی جانب منہ کر کے سیدھا کھٹا کر دیجیے۔ اس سے کہیے کہ وہ اپنے بازوں کو سیدھا آف کی جانب پھیلانے کے بعد دلوں ہاتھوں کی انکلایاں ایک اپدھرے میں اٹھا لے۔ اس سے کہیے کہ وہ لپنے بازوں کو بالکل

مشناٹیسی ٹیکٹے کے تراویث سے دیکھیتے ایسا اپنے کام کروں اپنے کل تیزیوں کے تراویث سے دیکھیتے ایسا اپنے کام کروں اپنے سماں تکالیف کے سماں کل تیزیوں کے تراویث سے دیکھیتے ایسا اپنے کام کروں۔

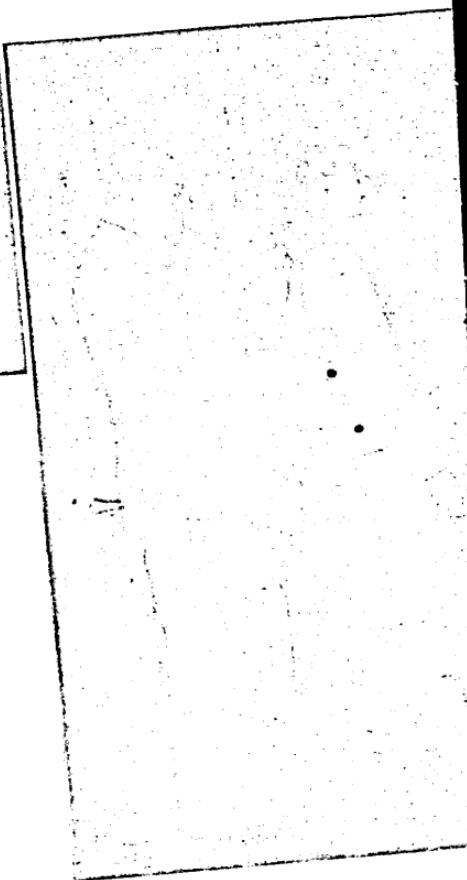


اڑالے۔ اب اُسے اپنی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بیٹھنے کے لئے کہیے۔ ساتھ ہی یہ بھی کہتے جائے۔ ”پتنے ہاتھوں کو مصنوبی سے جگڑلو۔ حتی الامکان مصنوبی سے خوب مصنوبی سے۔۔۔ خوب مصنوبی سے۔۔۔ یہ تفسیر کرو کہ تمہارے دلوں ہاتھ ایک دوسرے میں پیو سوت ہو چکے ہیں اور انہوں نے بیج مصنوبی سے ایک دوسرے کو جکڑایا ہے“

اب اس کی کلامی نرمی سے اپنے بائیں ہاتھ میں حقام لیجئے اور سیدھے ہاتھ سے معمول کے دلوں ہاتھوں کو خوب دبائیے۔ اس کام کے دوران تحملانہ لیجئے میں کہیے۔ ”اب تمہارے ہاتھ اتنی مصنوبی سے جکڑایا ہے“

یہ المینان کریمہ کے بعد کہ معمول کی آنکھیں اب بھی آپ کی آنکھوں پر بھی ہدی ہیں (ہمیشہ اس بات پر اصرار کیجئے کہ معمول آپ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھتا ہے) اس سے کہیے۔ ”اب تمہارے ہاتھ اتنی مصنوبی سے جکڑ چکے ہیں کہ تم انہیں علیحدہ نہیں کر سکتے“

نوراً معمول کے ہاتھوں کو جھپٹوڑ دینے کے بعد کہیے۔ ”کوشش کرو کہ تمہارے ہاتھ ایک دوسرے سے علیحدہ ہو جائیں مگر تم ایسا نہیں کر سکو گے“ اگر معمول اچھا ہے تو وہ اپنے ہاتھوں کو ایک دوسرے سے الگ کرنے میں اتنا زور لگاتے گا کہ اس کی انگلیوں کے جوڑ سفید پڑ جائیں گے مگر بھر بھی وہ اپنے ہاتھوں کو علیحدہ نہ کر سکے گا۔ اب معمول کی دلوں کلائیں اپنے ہاتھوں میں بخانے کے بعد کہیے۔ ”اب تم



اپنے جسم کو ڈھنیلا چھوڑ دو اور اپنے ناتھے علیحدہ کر لو۔“ اس کے ساتھ ہی نرمی سے معمول کے بازوں کو علیحدہ کر دیجئے جائیں کہ وہ نیچے گر جائیں۔ اس منزل پر آپ کو چاہیے کہ آپ یہ کہہ کر معمول کے ذمیں میں اپنی حاکمانہ پوزیشن بھادیں کہ ”اب تھیں معلوم ہو گیا ہے کہ جو کچھ میں کہوں گا تمہیں وہی کہنا ہے“

(25) دوسرے امتحان کے لئے معمول کو کہیں کہ وہ پشت آپ کی طرف کر کے کھڑا جائے۔ اس کی اڑیاں ملی ہوئی اور سر اس طرح بلند کہ نگاہ چھت پر لگی ہو۔ اُسے حکم دیجئے کہ وہ اپنی آنکھیں بند کرے۔ پھر یہ کہیے۔ ”میں چاہتا ہوں کہ تم اپنے جسم کے تمام پیٹھوں کو ڈھنیلا چھوڑ دو۔“ اب آپ اپنی انگلیوں کے سرے نرمی سے معمول کے سر کے دونوں جانب رکھنے کے بعد اس سے دوبارہ کہیے۔ ”تم جانتے ہو کہ ہر شخص کے جسم میں مختروطی بہت مقناطیسیت ہوتی ہے۔ میری مقناطیسی قوت مشتن اور تجربے کی وجہ سے زیادہ تر میرے ہاتھوں میں ہے۔ جس سے ہی میری انگلیاں اپنے سر کے پہلوں سے ہٹتی محسوس اگر دو ایک زبردست مقناطیسی کشش تھیں پیچھے کھینچ کر میرے بازوں میں گردائے گی۔“ اس کے بعد اپنے ناتھے معمول کے سر سے ہٹا لیجئے اور ساتھ ہی یہ بھی کہتے جائیے۔ ”تم اپنے آپ کو تیچھے کی سمت میرے بازوں میں گرتا ہوا جس عین کروکے اپنے آپ کو گر جاتے دو۔ میں تھیں بخاطم لون گا۔ اب تم گر رہے ہو۔۔۔ پیچھے کی طرف اپنے آپ کو گر جاتے دو۔“ میں تھیں بخاطم لون گا۔ اب تم گر رہے ہو۔۔۔ پیچھے کی طرف گر رہے ہو۔“ یہ بات اس وقت تک تکملانے لیجئے میں دُہراتے رہیے جب تک معمول آپ کے بازوں میں واقعی گرنے جائے (یہ منظر خاصا اثر انگریز ہوتا ہے خاص طور پر اسی صورت میں جبکہ تاشیوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے)۔ اپنے معمول کو دوبارہ سیدھا کھڑا کر کے یہ دریافت کیجئے کہ اس نے کیا نہ سوکا۔

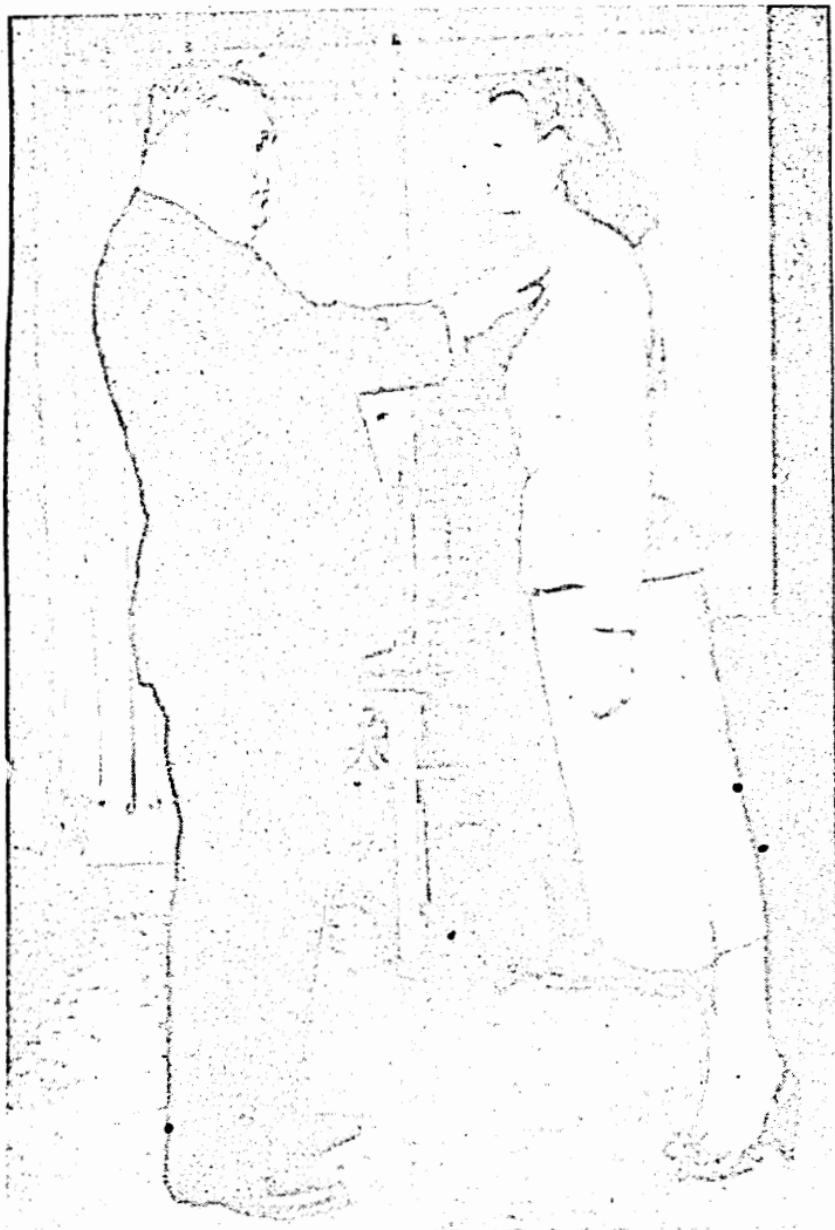
اب آپ ساتھنے کے طرف گرتے کاہی تسلیت شروع کر رکھتے ہیں۔ معمول  
کوئی رئے سے محفوظ رکھنے کے لئے باتشوں پتہ ہمارا ہے۔



کیا ہتا؟ یقیناً معمول یہ جواب دے گا کہ اس نے ایک زبردست مقاطیسی کشمش محسوس کی تھی۔

ان تمام امتحانات کے دوران اپنا ذہن بالکل صاف رکھئے اور یہ شہنشہ کیجئے کہ معمول کی طرف سے مناسب عمل نہیں ہو گا۔ آپ کا بعتماد آپ کا جوش اور آپ کا خلوص معمول کو احکامات کی قابل اور آپ پر عبور و سر کرنے پر مجبور کر دیتا ہے۔

معمول سے کہیے کہ وہ دوبارہ آپ کی طرف رُخ کر کے کھڑا ہو جائے۔ اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیاں نرمی کے ساتھ معمول کی کنٹیوں پر رکھ دیجئے۔ اسے مجبور کیجئے کہ وہ آپ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کے دیکھے۔ تحکماں لہجے میں اس سے کہیے کہ جیسے ہی آپ اپنے ہاتھوں کو اس کی کنٹیوں سے ہٹا کر اپنی طرف کھینچیں گے وہ اپنے آپ کو آگے کی طرف گرتا ہوا محسوس کرے گا۔ اب اپنے ہاتھ معمول کی کنٹیوں سے اپنی طرف کھینچ لیجئے، ساتھ ہی یہ بھی کہتے جائیے۔ "تم تیری سے سامنے کی طرف گر رہے ہو..... گر رہے ہو" یہ بات اس وقت تک دُھرلتے رہیں جب تک معمول داقتی آپ کی باہوں میں نہیں گر جاتا۔ اس کے بعد اسے سیدھا کھڑا کر دیں۔ جب آپ کسی معمول سے یہ کہیں کہ وہ آپ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کے دیکھے تو خود بھی اس کی آنکھوں میں دیکھنے کی کوشش نہ کریں۔ ممکن ہے اس کی نگاہ آپ سے زیادہ طاقتور ہو۔ ایسے میں معمول کی بجائے آپ خود ہی ہپاٹا نہ ہو سکتے ہیں۔ اپنی نگاہ بہیش معمول کی دونوں آنکھوں کے درمیان ناک کی جگہ پر جائے کھین۔ اس حالت میں معمول کی نگاہ آپ پر اشارہ نہیں ہو سکتی بلکہ معمول یہ محسوس کرتا رہتا ہے کہ آپ داقتی اس کی آنکھوں میں جھانک رہے ہیں۔



ان امتحانی کارروائیوں کے بعد آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ وہ شخص ہنپاٹزم کے لئے کتنا اچھا معمول ثابت ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ اسے تزویی نیند کے لئے بھی تیار کر سکتے ہیں۔ اگر ان امتحانات کے دوران اس کارڈ معمل اچھا ہے تو آپ کے لئے تزویی نیند طاری کرنا دشوار نہیں ہو گا۔

تزویی نیند کی تین مختلف منازل ہیں۔ پہلی منزل "ہلکی نیند" ہے۔ اس میں معمول کا شعور بالکل بیدار رہتا ہے اور وہ جب چاہے نیند سے باسانی بیدار ہو سکتا ہے۔ اور پرہیان کے ہوئے امتحانات کے دوران آپ نے دراصل ہی کیا تھا۔ درمیانی منزل میں معمول "تیم مدد ہوش" رہتا ہے۔ وہ اس قابل نہیں ہوتا کہ ہنپاٹسٹ کے احکامات سے ترسختی کر سکے۔ آخری منزل میں وہ "بالکل بے ہوش" ہو گا اور وہ پوری طرح ہنپاٹسٹ کے اثر میں آ جاتا ہے۔

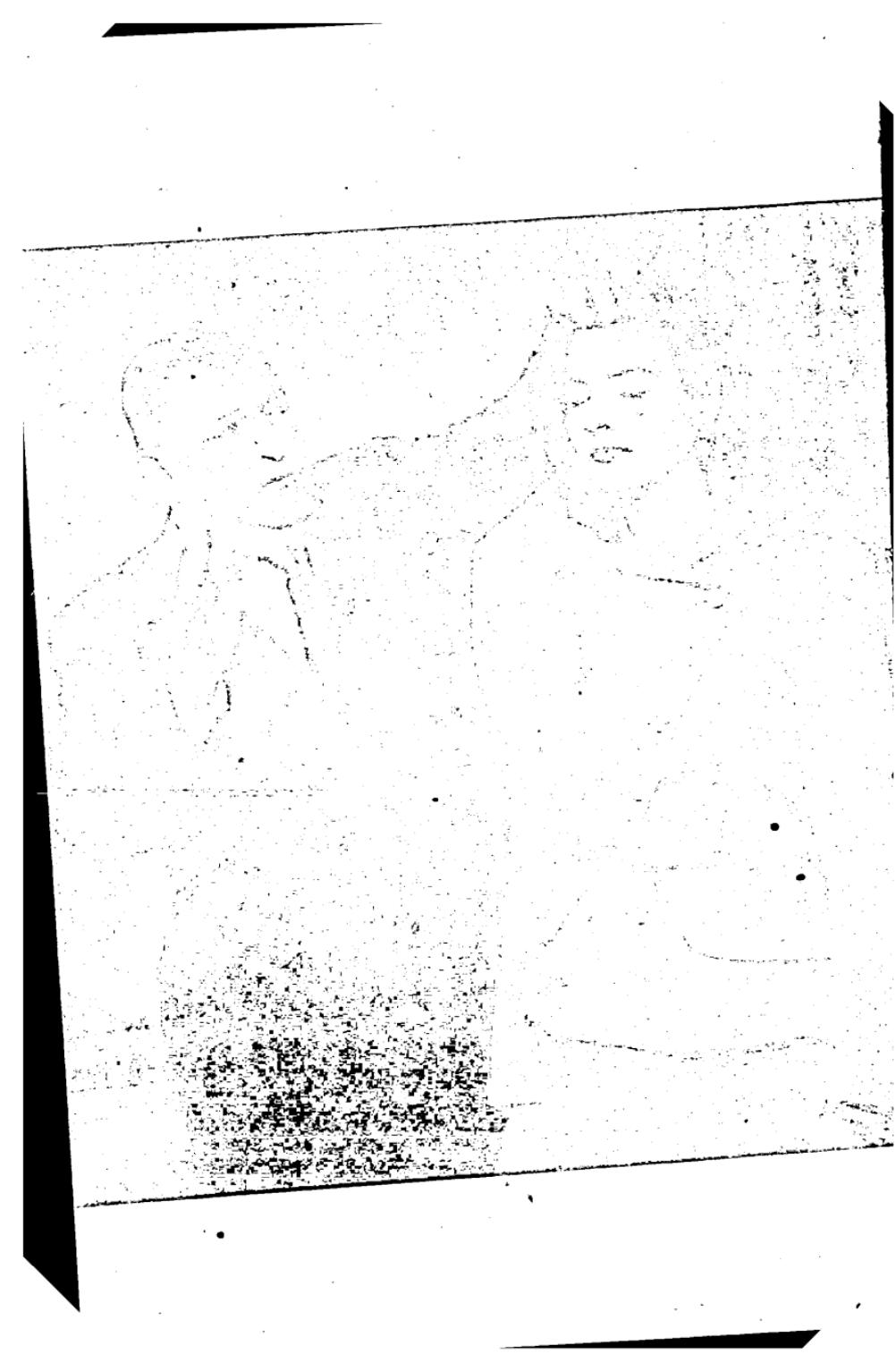
یہ بات اچھی طرح ذہن لشیں کر لیں کہ تزویی نیند اور معمول نیند بالکل مختلف ہیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ بے ہوش ہونے کے باوجود معمول کی آنکھیں بظاہر چھٹی رہیں۔ چنانچہ جب تک ہنپاٹسٹ اسے حکم نہ دے وہ بیدار نہیں ہوتا بلکہ محض اس کی آواز سنتا رہتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ لاسے دہ افعال بالکل یاد نہ رہیں جو یہ ہوشی کے عالم میں سرزد ہوئے رکھتے۔

کسی معمول پر تزویی نیند طاری کرنے سے پہلے یہ ضرور معلوم کر لیجئے کہ کہیں اس کا دل کمزور تر نہیں ہے یا اس پر مرگی کے دورے تو نہیں پڑتے؟ یہ درست ہے کہ مرگی کے دوروں کا ہنپاٹزم سے کوئی تعلق نہیں ہے لیکن اگر اتفاق سے مرتیzen پر تزویی نیند کے دورے پڑ جائے تو دیکھتے والے ہنپاٹسٹ کو ہی الزام دیں گے۔

آئندہ صفحات میں ہم دیکھیں گے کہ کس طرح ہناظم کو نہ صرف تماشا یوں کی  
تفریح طبع کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے بلکہ اس سے احساسِ لکڑی، خوف،  
دمائی امراض اور بُری عادات بھی ترک کی جاسکتی ہیں۔



معمول کو اپنے روبرو کھڑا کیجئے۔ اس سے کہیے کہ وہ آپ کی آنکھوں میں آنکھیں  
 ڈال کر دیکھتا ہے۔ اسے چند سیکنڈ تک ایسا کرنے دیجئے پھر کہیے کہ آنکھیں بند کر لے۔ پیشانی پر  
 جس جگہ سے سر کے بال شروع ہوتے ہیں بس اس سے تھوڑا سا اوپر اپنی دو انگلیاں رکھ دیجئے  
 معمول سے کہیے کہ وہ (آنکھیں بند کئے ہوئے) اپنی آنکھیں اوپر کی سمت اٹھانے کے بعد پتھور  
 کر کے کہ اس کی نظریں اپنی کھوپڑی کے اندر سے گزرتی ہوئی آپ کی دونوں انگلیوں کے سروں  
 کو دیکھ رہی ہیں۔ اب اس سے تھکمانہ لیجئے میں کہیے "تم دیکھو گے کہ تمہارے پوٹے آپس میں چپک  
 گئے ہیں۔ اور تم اپنی آنکھیں نہیں کھول سکتے۔ کوشش کر دیگر تم اپنی آنکھیں نہیں کھول سکو گے۔"  
 اگر واقعی معمول کی آنکھوں کا صارخ اوپر کی سمت ہو گا تو جب تک وہ انہیں دربارہ نیچے نہیں لائے  
 گا ویسے سبھی اپنی آنکھیں کھول نہ سکے گا۔ اس طرح آپ دیکھیں گے کہ آپ کا حکم سننے کے بعد معمول



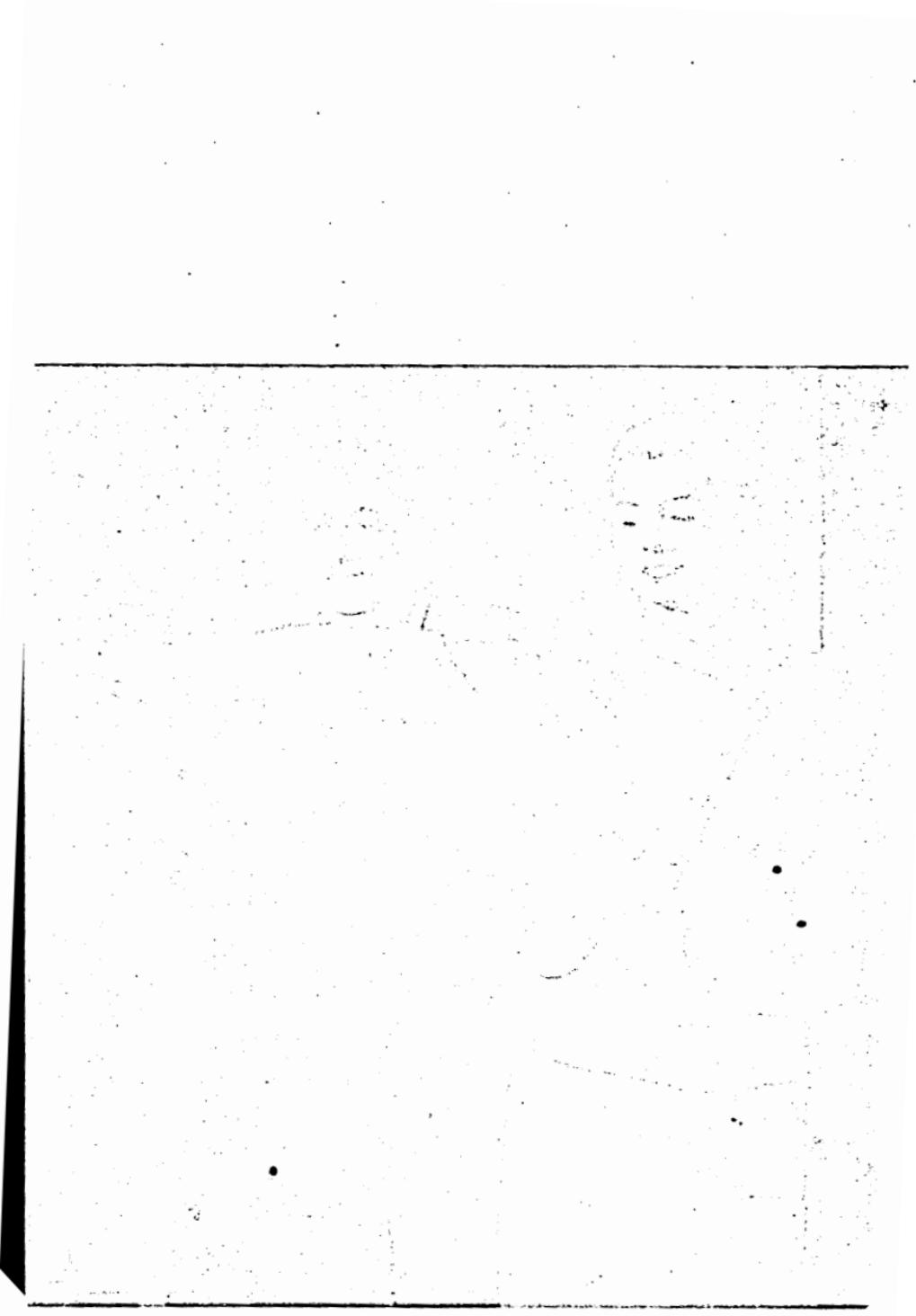
واقعی اپنی آنکھیں کھولنے کی کوشش تو کرے گا مگر صرف اس کے پیوٹے چھوڑ اس کا چیخ کر رہا  
بائیں گے اور سین اج ب آپ یہ دیکھیں کامول آنکھیں کھولنے کی مسلسل کوشش کر رہا ہے تو فوراً  
ابنی انگلیاں اس کے بیٹلوں پر رکھ کر کہئے۔ اپنی یہ کوشش ترک کر دو اور سو جا۔ گہری اور  
پر سکون نیزند.... جو ہر سانش کے ساتھ مزید گہری ہوتی جائے۔ اب کوئی شے تھیں اس وقت تک  
نہیں اٹھا گئے کہ جب تک کہیں بیدار ہونے کا حکم نہ دیدوں؟

ان الفاظ کو حق الامكان سکون آور اور یکساں بچے میں اس وقت تک بار بار دُھراتے  
رہیے جب تک آپ کا معمول پر سکون نظر آنے لگے۔ پھر اس ترغیب کو کئی بار دُھراتے گہری۔  
پر سکون نیزند۔ تاکہ یہ ہوشی گہری ہو جائے۔

اب آپ اپنے معمول کا استیان لے سکتے ہیں۔ معمول کا ایک بازو اور اٹھانے کے بعد اسے  
چھوڑ دیجئے۔ اگر آپ کا معمول واقعی بے ہوشی کی کیفیت میں ہر اتو بازو کسی بے جان چیز کی طرح  
پیچے گر جائے گا۔ اب معمول کی کلائی پچکار دوبارہ اس کے بازو کو سیدھا اٹھا دیجئے ساتھی یہ بھی  
کہتے رہیئے۔ تمہارا بازو سخت ہتا جاہر ہا ہے۔ شانے سے لیکر ہاتھ کی انگلیوں کے سروں تک...  
فولاد کے کسی ڈنڈے کی طرح سخت۔ اسی بات کو دُھراتے ہیئے۔

جب معمول کا ہاتھ واقعی سخت ہو جائے تو اس سے کہیئے۔ تم دیکھو گے کہ تمہارا بازو  
اب اس قدر سخت ہو چکا ہے کہ تم اسے نیچے نہیں لے جاسکو گے۔ کوشش کر لو گر تھیں پتھر پلے گا کہ  
تم اپنے بازو کرنے کے لئے معلوم ہو کر معمول واقعی اپنے بازو کو نیچا کرنے میں ناکام  
ہے تو اس کا نفع ہے کہ اب وہ بالکلی طور پر آپ کے زیر اثر آچکا ہے اور اب وہ ان ترغیبات  
پر بھی عمل کرے گا جو آپ کی طرف سے اسے میں گی۔ اس کا سوری زہن سوچ گلے ہے۔ اور  
تحت الشور اس طرح کھلا ہوا ہے کہ آپ کی جانب سے پیدا کیا ہوا ہر خیال اس کے لئے قابل

آئے کاشتہ ہے یہ تاثر کر جاتا ہے اور اس کا تاثر اپنے بنا پر آپ اپنے کے  
بلا کوئی آٹھنے لایا گئے طریقے اسی سے ہے



قبول ہرگا۔ اس بات کا اطمینان کر لینے کے بعد اپنے پہلے پیدا کردہ چال کو ذیل کے طریقے سے  
ہٹایئے: معمول سے کہئے "جب میں تمہارے بازو کو چھوڑوں گا تو وہ یعنی گرجائے گا اور تم اسے پہلے  
ہی کی طرح حرکت دینے کے قابل ہو جاؤ گے۔ پھر مول کے بازو کو چھوڑتے ہوئے کہئے۔ "اب تم  
حرکت کر سکتے ہو۔"

یہی وہ منزل ہے جہاں آپ کو اپنے مول کے ذہن میں ایسی ترغیبات نقش کر دیجئے  
چاہیں جن پر وہ بیداری کے بعد عمل پیرا ہو گا۔ ابوالتنویم ترغیبات کے استعمال کا فصیلی بیان  
آگے آئے گا۔

جب آپ اپنے مول کو تنویمی نیند سے بیدار کرنا چاہیں تو یہ کہئے: "اب میں تمہیں  
بیدار کرنے والا ہوں۔ بیداری کے بعد تم اپنے آپ کو بے حد تازہ دم اور پُرسکن محسوس کرو  
گے نہ صرف ذہنی طور پر بلکہ جسمانی طور پر بھی۔" راپنے مول کو ہمیشہ اسی نوعیت کے احساسات  
کے ساتھ بیدار رکھئے گیونکہ بصورت دیگر یہ عین ممکن ہے کہ مول جب بیدار ہو تو اسے چکر  
آہے ہیں یا اس کے سر میں درد ہو۔ اور مستقبل میں بھی... آپ اپنی بات جاری رکھتے ہوئے  
کہئے "جب بھی میں تم سے گھری نیند کے لئے کہوں گا تمہاری آنکھیں بند ہو جائیں گی اور تم دیسی ہی  
گھری نیند میں پلے جاؤ گے جیسی نیند میں تم اس وقت ہو۔" اس کے بعد کہئے "اب آہنگ سے...  
بیخ آہنگ سے بیدار ہو جاؤ۔"

اگر مول کر آنکھیں کھولنے میں کچھ وقت ہو تو مجھکر اس کے پیڑوں پر ہمی پھونک  
مار دیکھئے اس کی آنکھیں فوراً کھل جائیں گی۔

اس کے بعد سے آپ جب بھی اپنے مول سے "گھری نیند" کے لئے کہیں گے اس پر  
تنوع نیند طاری ہو جائے گی۔ اسے "کوڑ الفاظ" کا استعمال کہا جاتا ہے "گھری نیند" کی بجائے  
کسی اور بات سے بھی یہی ر عمل پیدا کیا جاسکتا ہے۔ اگر مول کی بے ہوشی کے دروان یہ کہہ  
دیں کہ جب بھی آپ کوئی مخصوص لفظ یا جملہ کہیں گے وہ بے ہوش ہو جائے گا۔ تو اس کا

تحت الشعری ذہن فوراً اس بات کو قبول کر لے گا۔ بیداری کے بعد اگر آپ تنہا وہ لفظ  
 یادوں جملہ استعمال کریں گے تو معمل پر فوراً تنواعی نیند طاری ہو جائے گی، ”کوڑ الفاظ“ کے  
 استعمال پر مابعد التنویم ترغیبات والے باب میں زیادہ تفصیل سے روشنی ڈالی جائے گی۔ اگر  
 آپ یہ دیکھیں کہ آپ کا کوئی معمول جو تغیری میں نیند کے در ران کیکپار ہا ہے یا جذباتی طور پر پیشان  
 نظر آرہا ہے تو آپ کو اسے نیند سے بیدار کر دینا چاہئے لیکن پہلے یہ کہتے ہوئے کہ جب وہ  
 بیدار ہو گا تو اپنے آپ کو بالکل تروتازہ محسوس کرے گا۔ اس کیفیت سے ظاہر ہوتا ہے کہ  
 وہ معمل ہپناٹزم سے بید خفرزدہ ہے اور شدید مراحت کر رہا ہے۔ ایسے معمل کے ساتھ  
 آپ کام نہیں کر سکتے یہ تو مکن ہے بعد میں اس پر دوسرے پڑنے لگیں۔ اگر کبھی ایسے معمل سے  
 سابقہ پڑ جائے تو بالکل پر گردن ہیئے رزیادہ امکانات تراہی بات کے پیس کہ ایسا کبھی نہیں  
 ہو گا۔ میں نے اپنی زندگی میں ہزاروں آدمیوں پر ہپناٹزم کا عمل کیا ہے لیکن مجھے  
 اس قسم کے صرف دوازدار سے داسٹ پڑا ہے) اس سے نہم اور سکون اور ہجی میں بات  
 کیجئے اور اسے بہت آہنگ سے بیدار کیجئے۔ اس سے کہیے کہ آپ گنتی کرنے والے ہیں اور جب آپ  
 پائیں کے عدد پر پہنچیں گے تو وہ بے حد چاق و چربی دھالت میں بیدار ہو جائے گا اب آہستہ  
 آہستہ گنتی شروع کیجئے اور ہر عدد کے بعد یہ کہیے کہ اس کی بیداری میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے  
 جب آپ گنتی کرتے ہوئے پائیں کے عدد پر پہنچ جائیں تو کہیئے۔ اب بیدار ہو جاؤ! بالکل  
 بیدار! اساتھ میں معمل کے کمال پر ایک ہمکی سی تیکلی کیجئے اور جب معمل بیدار ہوتا ہے  
 گھر بھیج دیجئے۔



## 9. METHOD NUMBER 2: COUNTING

میول پر جلد گھر تیزی نہیں طاری کرنے کے لئے گفتگو کرنا ایک بہترین طریقہ سمجھا جاتا ہے۔ بعض اوقات یہ طریقہ میول کو دوسرے طریقوں کے لئے تیار کرنے پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

اپنے میول کو ایک کرسی پر بٹھا دیجئے۔ خود بھی ایک کرسی پر اس کے روپر ویسیجیئے اور میول سے کہیے کہ وہ آپ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیجئے۔ پھر اس سے کہیے مگر اب آپ گفتگو شروع کرنیوالے ہیں اور مقررہ عدد کے ساتھ میول اپنی آنکھیں کھولے یا بند کر لے گا۔ اب گفتگو شروع کر دیجئے۔ ہر عدد کہتے ہوئے اس کا خال رکھئے کہ میول اپنی آنکھیں کھوتا اور بند کرتا ہے۔ یہ بھی خال رکھئے کہ جب اس کی آنکھیں کھلیں تو وہ آپ کی آنکھوں پر جمی ہوئی ہوں گے جب آپ کی گفتگو پائیچی یا چھو کے عدد تک پہنچے گی تو آپ دیکھیں گے، کہ میول کے لئے اپنی آنکھوں کو کھوننا اور بند کرنا مستکل ہو رہا ہے۔ ہر عدد کے ساتھ ساتھ اس کے لئے اپنے پیپلوں کو اٹھانا مشکل ہوتا جائے گا۔ آخر کار اس کے لئے آنکھیں کھوننا

نامکن ہر جائے گا۔ اگر معمل اچھا ہے تو دس کے عدد تک پہنچے سختی یہ صورتِ حال یعنی  
پیدا ہر جائے گی۔

اگر ایسا نہ ہو تو گنتی کرتے ہوئے آپ جس عدد تک پہنچ چکے ہیں اس سے مزید پانچ  
عدد بڑھاویجیے۔ شلاؤ دس تک گنتی ہر چکی ہو تو کہیے ”جب میں پندرہ تک پہنچوں گا تو تم اپنی  
آنکھیں نہیں کھل سکو گے جبکہ پ واقعی اس نمبر پر پہنچ جائیں تو معلوم سکتے ہیں۔ اب تم دکھو  
کے کہ تھا سے پچھلے ایک دوسرے سے چک گئے ہیں... سختی سے... اٹھائی سختی سے چک  
گئے ہیں... اور اب تم اپنی آنکھیں نہیں کھل سکتے۔ اب اس بات کوئی بارڈھہ رہا یہ کوشش  
کرو گر تم ایسا نہیں کر سکتے۔ اگر معمل واقعی آنکھیں کھولنے کی کوشش کرنے لمحے تو اپنی انگلیوں کی  
پوئیوں سے زمی کے ساتھ اس کے پیروں کو مچھوتے ہوئے کہیے یہ کوشش ترک کر دو، اور  
گھری... گھری نیند میں پلے جاؤ۔“

مکن ہے آپ کو یہ بات کوئی بارڈھہ رہنی پڑے مگر میر اشاہد ہے کہ گنتی ایک ایسا طریقہ  
ہے جس میں شاذ و نادر ہی ناکامی ہوتی ہے۔ مجھے کبھی بھی کسی معقول پر نیند طاری کرنے کیلئے  
پچاس سے زائد گنتی نہیں کرفی پڑی۔



## 10. METHOD NUMBER 3: FASCINATION

کیا آپ کسی چیز کی طرف آنکھ جبکہ بخیر کافی درست کر سکتے ہیں؟ روسرے آدمیوں کو ہپنا ٹھاٹ مز کرنے کے لئے آپ کو اپنے آپ میں یہ صلاحیت اور اتنی قوت برداشت پیدا کرنی پڑے گی۔ باسابارہ انہیں جھینکنے یا انظر دوں کے ادھر اُدھر بھٹکنے سے آپ اپنے معامل پر اثر کھو دیں گے۔ اس بہایت کو یاد رکھئے: ہمیشہ اپنے معمول کی ناک کی جگہ پر اپنی نظر جلائے آنکھوں پر نہیں۔

آپ کی اس صلاحیت اور خود اعتمادی کے احساس نے اب آپ کے اس قابلِ نبادیا ہے کہ آپ شیخ صور کر دینے والے طریقے سے ہپنا ٹھاٹ مز کر سکتے ہیں۔ معمول سے کہئے کہ وہ اپنی رنگاہ آپ کی آنکھوں پر جاتے۔ اس طرح وہ ایک نکتے پر اپنی توجہ مرکوز کرنے پر مجبور ہونے کی وجہ سے آپ پر پوری توجہ صرف کرے گا۔

مشکل درست کیے جانے پر یہ سر ہے۔ مثلاً اسٹریکر کے ساتھ گروپ پرستی میں اسکی درست میاسی دشمنی کو کھینچنے کا کام ہے۔ اس کا انتار دیکھنے کا ایسا کام ہے۔ اس کا انتشار دیکھنے کا ایسا کام ہے۔ اس کا انتشار دیکھنے کا ایسا کام ہے۔



میں کو اس انداز میں اپنے رُد بروکھٹا کیجئے کہ وہ بآسانی آپ کے ہاتھوں کی پیچ  
میں ہے۔ اب اپنے ہاتھ نرمی کے ساتھ اس کے گندھوں پر رکھئے۔ اس سے کہئے کہ وہ آپ کی  
آنکھیں میں آنکھیں ڈال کر دیکھے۔ اسے آہتہ آہتہ آگے اور پچھے کی طرف چھلا تے جائیے۔ اور  
ساتھیں آہنگی سے یہ بھی کہتے رہے "تمہاری ٹانگیں دزفی ہوتی جا رہی ہیں... بہت  
دزفی... اور تمہارے باز دبھی دزفی ہوتے جا رہے ہیں... بجد دزفی اور اب  
تمہارا پر راجحہ دزفی ہوتا جا رہے ہے... بجد دزفی اور تم... تم پر گھری میند...  
بجد گھری میند طاری ہوتی جا رہی ہے۔ اب تمہارے پوٹے دزفی ہوتے جا رہے ہیں۔ تم  
بہت سفاک گئے ہو۔ تمہیں بجد میند آرہی ہے۔ اب تمہارے پوٹے لمبے لمبے دزفی ہوتے  
جا رہے ہیں۔ بے انتہا دزفی۔ اور ہر سانس کے ساتھ تم پر انتہائی گھری میند طاری ہوتی  
جا رہی ہے۔ اب تمہارے پوٹے اس قدر دزفی ہو چکے ہیں کہ وہ خود بخوبند ہوتے جا رہے  
ہیں۔ حسب میں جملے مخصوص طور صاف آواز میں کہئے۔

"تمہارے پوٹے بند ہو رہے ہیں۔ وہ اس قدر دزفی ہو چکے ہیں کہ تم انہیں کھلا  
نہیں رکھ سکتے! اپنی آنکھیں بند کرو"

اگر میول کی آنکھیں اس وقت تک بند نہ ہو چکی ہوں تو ہاتھ بڑھا کر اس کے پوٹوں کے  
آہنگی سے بند کرتے ہوئے یہ کہئے۔ "اب تم دیکھو گئے کہ تمہارے پوٹے ایک دوسرے سے چاک  
گئے ہیں... انتہائی مخصوصی کے ساتھ اور تم انہیں نہیں کھول سکتے۔ چاہے یعنی ہی کوشش  
کیوں نہ کرو تم اپنی آنکھیں نہیں کھول سکو گے۔"

جب آپ کا میول اپنی آنکھیں کھلنے کی ناکام کوشش کر چکے تو نرمی سے دربار  
اپنی انگلیاں اس کے پوٹوں پر رکھتے ہوئے کہئے۔ "تم گھری میند کی آغوش میں جا رہے  
ہو... ہر سانس کے ساتھ مید گھری ہوتی جا رہی ہے۔ اب تم اس وقت تک  
نہیں انٹھو گے جب تک میں تمہیں نہ اٹھاوں اور تمہارے کانوں میں میری آواز کے سوا کو

دوسروی آذان نہیں آئے گی۔"

اب س محل کے برابر کھڑے ہو جائیے۔ اس کے سیدھے ہاتھ کی انگلیوں کو تمام لیجئے اور س محل کے سیدھے بازد کواٹھائے اور کہیئے۔ تہارا بازو سخت ہوتا جا رہا ہے.... فولاد کی طرح سخت، اس کے ساتھ ہی س محل کے ہاتھ کی انگلیوں کو زمی سے چھپ کر سیدھا کر دیکھئے یہاں تک کہ وہ سخت ہو جائیں پھر س محل کے بازو کے نچلے حصے پر اپنے بائیں ہاتھ سے زمی کے ساتھ ماش کیجئے اس خیال کو بار بار دُھرا ریتے کہ س محل کا سیدھا بازو فولاد کی مانند سخت ہو چکا ہے مثی کہ بازو واقعی سخت ہو جائے۔ اس کے بعد بازو کو چھوڑ دیجئے ساتھ ہی یہ بھی کہیئے۔ تہارا سیدھا بازو اس قدر سخت ہو چکا ہے کہ تم کتنی ہی کوشش کیوں نہ کر دیجئے نہیں گر سکتا۔"

اس موقع پر س محل اپنے بازو کو نیچے گرانے کی کوشش کرے گا۔ اور اگر آپ اس کے بازو کو نیچے جاتا ہو را لکھیں تو فوراً کہیئے "تہارا بازو بلند اور سخت ہوتا جا رہا ہے" س محل کا بازو فوراً پہلے مقام پر والپس پہنچ جائے گا۔

اب س محل کا سیدھا بازو جس مقام پر ہے اسے دیں چھوڑ کر اس کی دوسروی سمیت آ جائیے۔ س محل کے بائیں بازو پر گندھ سے کلامی تک زمی سے ماش کیجئے ساتھی یہ کہتے جائیئے "یہ بازو بہت بلکا ہوتا جا رہا ہے۔ اس قدر بلکا کہ وہ ہوا یعنی تیرنے لگا ہے..." اب وہا اور پر اٹھنے لگا ہے.... اور پر اٹھ رہا ہے.... بازو اس قدر بلکا ہو گیا ہے کہ وہ تہارے جسم کے برابر سے خود بخود اور پر اٹھ رہا ہے۔ وہ بالکل سیدھا اور پر جا رہا ہے۔ آہستہ آہستہ دہ تہارے شانے کے برابر بلند ہو جائے گا۔"

جب س محل کا بایاں بازو آہستہ سے اٹھنے لگے تو ان خیالات کا اس وقت تک بارہ دھراتے ہیئے کہ بایاں بازو دبھی داییں بازو کی سطح تک پہنچ جائے۔ اب س محل کے بائیں بازو کو زمی سے چھوڑنے کے بعد کہیئے "یہ بازو اینٹھتا اور سخت ہوتا جا رہا ہے۔ تہارے

کندھے سے لیکر ہاتھ کی انگلیوں تک ایک فولادی سلاح خ کی باند نخت.... اب تم اسے نہیں کر سکتے... برشش کے بارہ جو تم ایسا نہیں کر سکتے۔ ایک آڑھ لمحے کے بعد اس سے کہیے کہ اس قسم کی کوشش ترک کر دے۔

اب یہ کہئے "جب میں تالی بجا دل گا تو تمہارے دونوں بازوں پر ڈھیلے پڑ جائیں گے وہ نیچے گر جائیں گے... جس وقت تمہارے بازو جنم سے ٹکرایں گے تم مزید گہری نیند میر چلے جاؤ گے۔"

آپ چیسے ہی تالی بجا دل گے معمول کے دونوں بازو نیچے گر جائیں گے۔

اگر آپ کا پنے معمول کا اعتقاد حاصل ہے تو اس کی ٹانگوں پر کوہے سے پنڈلیوں تک نرمی سے مالش کیجئے سا تھیں یہ کبھی کہتے جائیں گے "تمہاری تانگیں اینٹھ کر سخت ہرتی جا رہی ہیں... تمہارے کوہلوں سے لیکر پر کے تلووں تک اور جہاں کھڑے ہو، وہاں سے پر دوں کو بالکل نہیں ہٹاسکتے۔ اپنے پر دوں کو حرکت دینے کی کوشش کر کے دیکھ لوگ تم ایسا نہیں ہلا سکو گے معمول اس قسم کی جو کوششیں کرے گا وہ خاصی ضعف کم خیز تو ہوں گی مگر اس تمام کا ردوا کا اصل مقصد صرف یہ اطمینان کرنا ہے کہ معمول پر تنہی نیند اس قدر گہری ہر چیز ہے کہ اس کے نہ ہوں مفعل بخش ترغیبات پیدا کی جاسکتی ہیں۔

اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ معمول دوبارہ حرکت کرنے لگے تو یہ کہیے:- "جب میں تمہارے شانے کو چھوڑ دل گا تو تم دوبارہ پہلے کی طرح حرکت کرنے لگو گے۔ اب معمول کے شانے کو یہ کہ ہوئے چھوڑ دیجئے" اب تم حرکت کر سکتے ہو۔

جب آپ معمول کو نیند سے بیدار کرنا چاہیں تو دہی طریقہ استعمال کریں جو طریقہ نمبر اس عنوان کے تحت بتایا جا چکا ہے۔



## 11. METHOD NUMBER 4: THE COUCH METHOD

کاؤچ کا طریقہ خصوصیت کے ساتھ اس درج سے قابل عمل ہے کہ اس طریقے میں آپ یک لیسے معمول سے ابتداء کرتے ہیں جو جماںی طور پر پہلے سے ہی بے حد آرام دہ پوزیشن میں رہتا ہے۔ میں اپنے تمام منصوبوں پر کم و بیش ہی طریقہ آزماتا ہوں۔ عموماً کھلاڑیوں پر کبھی یہی طریقہ استعمال کرتا ہوں انفرادی طور پر ان کا علاج کرتا ہوں تاکہ وہ کھیل کے میدان میں پیدا ہونے والے اعصابی بکھپیاڑ پر باہر کھٹکیں۔

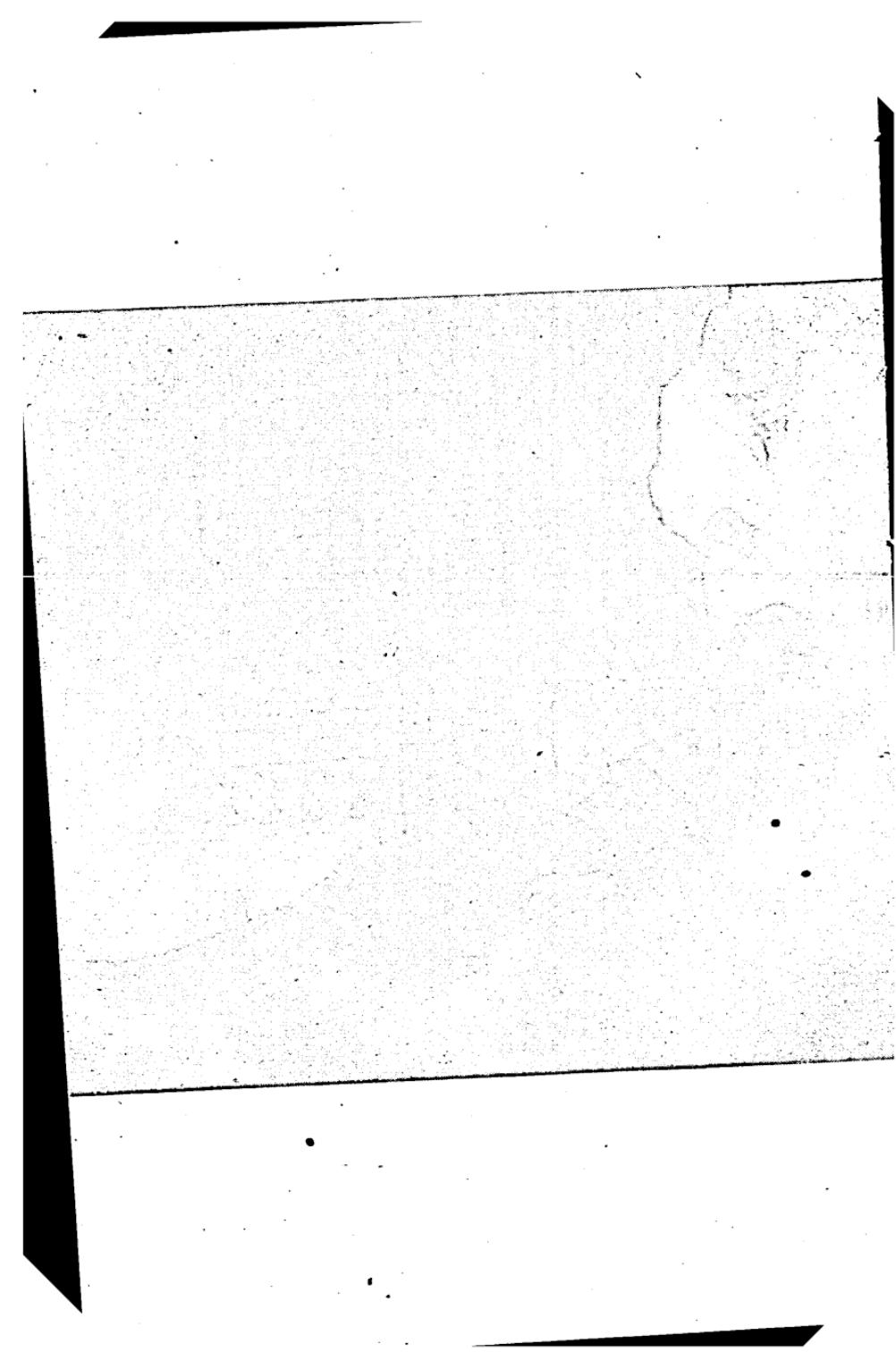
اس طریقے پر عمل کرنے کے لئے معمول کو اس طرح کاؤچ پر ٹاریکہ کے اس کے بازو اور اام دہ عالت میں اس کے برابر کئے ہوں معمول سے کہیے کہ وہ اپنے جسم اور ہجھوں کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دے معمول کے پچھے پیٹھ جائیے یا کھڑے ہو کر اس کے سر سے تقریباً دس بارہ پانچ کی بلندی پر ہاتھ میں کوئی چیز کیلئی چیز نہیں فوٹیں پین، انگرٹھی یا بُردج دغیرہ تھام لیجئے۔ اس بات کا اطمینان کر لیجئے کہ چیز معمول کی آنکھوں سے اتنی موڑتہ کہ معمول نستے دیکھنے کے لئے اپنی آنکھیں اور پر کی سمت اٹھانے پر محبرہ رہ جائے۔ اس طرح اس کی آنکھوں میں کچھا دو

بیدا ہرگاہ اور معمول کی آنکھیں تھک جائیں گی۔

اب پنے مہل سکے کہیے۔ اپنی پوری ترجیح اس فنوٹین پین پر مرکوز کر دو ریا آپ کے ہاتھ میں جو بھی شے ہے اس کا نام لیجئے اور سارے اس کے اور کوئی بات نہ سوچ کر تم بہت تھک پکے ہو اور تمہیں نیند آرہی ہے۔ اپنے ذہن سے تمام خیالات نکال دو اور میں جو کچھ کہہ رہا ہوں اسے غور سے شستے رہو جب تم اس فنوٹین پین ریا جو بھی چیز آپ کے ہاتھ میں ہے، کو دیکھو گے تو تم ایک خشکوار تجربے سے گزرو گے۔ تمہیں پہنچے گا کہ تمہاری مانگیں وزنی ہو گئی ہیں..... بے حد وزنی۔ اور تمہارے بازو بھی وزنی ہوتے جاہے ہیں..... بہت وزنی..... تمہارا سارا جسم وزنی ہوتا جا رہا ہے..... اس قدر وزنی کو کچھ نہ پوچھو اور تم پر گہری نیند چھارہ ہے..... بے حد گہری نیند..... اب تم محروس کر دے گے کہ تمہارے پیسوٹے بہت وزنی ہو گئے ہیں اور وہ بند ہوتے جاہے ہیں تمہارے پیسوٹے لمحہ بہ لمحہ سنتی سے بند ہوتے جاہے ہیں اور اپنی ہر سانس کے ساتھ تمہارے پیسوٹے کے وزن میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اب تم اپنی آنکھیں جھکنے لگے ہو اور تمہارے پیسوٹے اس قدر وزنی ہو گئے ہیں کہ تم انہیں بند کر لینا چاہتے ہو۔

جب آپ نے معمول کی آنکھوں کو جھکنے ہوئے دیکھیں تو اس سے کہیے "اگلی دفعہ جب تم پکیں جھپکاڑے تو وہ چپا جائیں گی۔" پھر اپنا ہاتھ بڑھا کر نرمی سے معمول کی آنکھیں بند کر دیجئے۔ اس عرصے میں اس کے پیسوٹوں پر بلکا سادباڑاں کر دیں گے۔ گہری نیند میں ڈوب جاؤ..... جس کی گہرائی میں ہر سانس کے ساتھ اضافہ ہوتا رہے۔ اس جملے کو کمی و نفعہ دہرایے معمول کے نفس پر نظر کیجئے اور جب آپ یہ محروس کریں کہ اس کی سانس کی رفتار بڑھتی اور گہری ہوتی جا رہی ہے تو کہیے۔ "تم اس وقت تک نیند سے بیدار نہیں ہو گے

کافی ہے جو کہ اس کے ساتھ اس کو کرنے کے سعی میں اس کی اپنے طاقت کی دلخواہ کرنے کے لئے کہیں



جب تک میں تمہیں بیدار نہ کر دوں۔ اپنے جسم کو آرام سے ڈھیلنا چھوڑ دینا ایک حیرت انگیز اور خوشگوار تجربہ ہے۔ تمہاری ہر سانس کے ساتھ یہ نیند گھری ہوتی جائے گی۔ جیسے جیسے تمہاری نیند گھری ہوگی تم یہ محسوس کر دے گے کہ تمہارے جسم کے تمام اعصاب اور پٹھے مکمل طور پر آرام کر رہے ہیں۔ تمہیں ایک حیرت انگیز سکون اور رامن کا احساس ہو گا۔“

اب ہاتھ بڑھا کر اپنے معمول کا سیدھا بازو والٹھائے اور اسے جلدی سے چھوڑ دیجئے اگر باز دوبارہ فوراً کارڈن پر گر جائے تو آپ کو یہ معلوم ہو جائے گا کہ معمول پر گھری بے ہوشی طاری ہے اور وہ پوری طرح آپ کے کنڑوں میں ہے۔

اب اپنے سیدھے ہاتھ سے معمول کے واپسی بازو کو شانے سے لیکر ہاتھ کی انگلیوں تک ہستہ آہستہ مالش کرتے ہوئے یہ کہیے۔“تمہارا سیدھا بازو دبید ورنی اور سخت ہتھ اماہاڑا ہے۔ دراصل تمہارا سیدھا بازو اس قدر دبندی اور سخت ہو گیا ہے کہ وہ کارڈن سے چپک کر رہ گیا ہے اور تم چاہے کتنی ہی کوشش کیوں نہ کر داسے ہیں اٹھا سکتے۔ اپنابازو والٹھانے کی کوشش کر کے دیکھو تمہیں پتھلے گا کہ تم اسے نہیں اٹھا سکتے۔” یہ بات بے حد مضبوط اور تحلیمانہ ہے میں کہیے۔ آپ کا معمول فوراً اپنی سی کوشش کرے گا مگر اس کا ہاتھ یا تو رو یا تو چیز کا ذریح سے چپک جائے گا یا بالکل اکڑے ہوئے انداز میں کارڈن سے شکوڑا اس اٹھ کر رہ جائے گا۔ اس صورت میں فوراً یہ کہیے۔“اپنی کوشش ترک کر دو۔” اسی وقت معمول کا ہاتھ دوبارہ کارڈن پر گر جائے گا۔

اب یہ کہیے۔“تم نے دیکھ لیا کہ تمہارے لئے اس کے سراکوئی چارہ نہیں کہ تم میرے مشوروں پر عمل کر دیں میں تم میرے تمام احکامات پر بلا چھل و پر اعلیٰ کر دے گے۔”  
اگر آپ کو اپنے معمول کا اعتماد حاصل ہو تو اپنے ہاتھ سے معمول کی واپسی مانگ پر

نیکے یا اونچے کو قایل ہے اور اپنے اسے کرنا اور کوئی سختی کر کے نہیں طے کر سکتے  
گھر کے تیریوں میں طاری کی جا سکتی ہے



کو لہے سے لے کر پنڈلی ٹمک ہی سی مالش کر دیجئے اور سا تھری یہ بھی کہتے جائیں "تمہاری سیدھی طانگ سخت ہوتی جا رہی ہے اور وہ آئنی وزنی ہو گئی ہے کہ کاؤچ سے اٹھ نہیں سکتی چاہے تم اپنی طانگ کو اٹھانے کی کتنی ہی کوشش کیوں نہ کرو تمہیں پتے چلے گا کہ تم ایسا نہیں کر سکتے" بھر فر اسکہ کمان آواز میں کہیے "اپنی طانگ کو اٹھانے کی کوشش کرو مگر تم ایسا نہیں کر سکو گے"۔

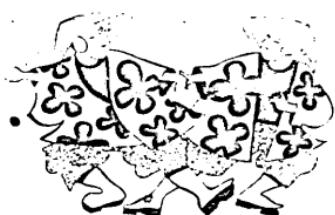
جب آپ دیکھیں کہ معمول اپنی سیدھی طانگ کو اٹھانے کی کوشش کر رہا ہے، تو جلدی سے کہیے "اپنی کوشش بند کرو" اب معمول کی بائیں طانگ کی طرف چلے جائے اور یہی عمل بائیں طانگ کے ساتھ بھی کیجئے۔

اب معمول کے بائیں بازو پر ثوچ دیجئے اور وہی عمل دُسری بیج آپ سیدھے بازو کے ساتھ کر چلے یہ گوریا اس طرح آپ کے معمول کی دونوں ٹانگیں اور دونوں بازو سخت ہو جائیں گے۔ اب یہ کہیے "تمہیں پتے چلے گا کہ تمہارا پل راجح ہے حد سخت اور زندگی ہوتا جا رہا ہے۔ تمہارے شانے اور گردن بھی سخت اور بہت وزنی ہوتی جا رہی ہے تمہارا سر بھی بہت بھاری ہوتا جا رہا ہے۔ تم دیکھو گے کہ تمہارا سر تمہاری گردن اور تمہارے شانے اس قدر وزنی ہو رہے ہیں کہ تم انہیں کاؤچ سے اور پر شین اٹھا سکتے چل جائے تم کتنی ہی کوشش کیوں نہ کرو۔ اپنا سر کا اوچ سے اٹھانے کی کوشش کرو مگر تم ایسا نہیں کر سکتے" جب آپ معمول کو کوشش کرتے دیکھیں تو کہیے "یہ کوشش بند کرو"۔

اب آپ کے معمل پر گہری بے ہوشی طاری ہر پکی ہرگی اور وہ مناسب قسم کی ترغیبات کو قبول کر لے گا۔ اپنی ترغیبات معمول کے ذہن میں ڈال دینے کے بعد جب اسے بیدار کرنے کا وقت آئے تو کہیے "اب میں تمہیں بیدار کرنے والا ہوں بیداری کے بعد تم اپنے آپ کو انتہائی تردد اور محسوس کر دے گے۔ جب تم اٹھو گے تو تم جہانی اور دنیا غیر پر بے حد ہشاش بشاش اور آس وہ مزاج محسوس کر دے گے۔ ہر قسم کے بمحمل پن یا سختی کا احساس

تمہارے جسم کے ہر حصے سے غائب ہو چکا ہو گا۔  
 اگر آپ معمول سے بینہیں کہیں گئے تو اسے بیدار ہو جانے کے بعد بھی گھنٹوں تک اپنے  
 باز دا در طالمیں سیسے کی مانند وزنی محسوس ہوں گی۔ اسی لئے معمول کو بیدار کرتے وقت  
 یہ ہتھ رہیے یا اپ آہنگ سے ۔۔۔ بے حد آہنگ سے بیدار ہو جاؤ اور خود کو ہشاش بشاش  
 محسوس کر دو۔ اپنی آنکھیں کھول دواز دیدار ہو جاؤ۔  
 اگر معمول کو انکھیں کھولنے میں دشواری ہو تو آپ اس رکاوٹ پر قابضانے میں  
 مدد دینے کے لئے اس کے پیپر ٹوں پر ہلکی سی پھونک مار کر یہ کہہ سکتے ہیں۔ پوری طرح  
 ہوشیار ہو جاؤ۔

معمول کو بیدار کرتے ہوئے ہمینہ متاطار ہیئے اور یہ ضرور کہیئے یہ جب تم انھوں گے  
 تو اپنے آپ کو حیرت انگریز طور پر انہائی ہشاش بشاش اور جسمانی طور پرستائے ہوئے  
 محسوس کر دے گے۔ معمول جب ایک رفعہ تیزی کی نیند کی حالت میں جسمانی آسودگی کے خیال کو  
 قبول کر لے گا اور نیند سے بیداری کے بعد بھی وہ یہی کچھ محسوس کر تاہم ہے گا۔



## 12. POST-HYPNOTIC SUGGESTION

ہپناٹزم کے سلسلے میں آپ بھنے بھی تجربات کر سکتے ہیں ان میں سے کوئی تجربہ اتنا قیمتی اور دلچسپ نہیں ہو سکتا جتنا بعد التنویم ترغیبات یا ان ترغیبات کا تجربہ ہے۔ یہ ترغیبات تنویمی نیند کے دوران معمول کے ذہن میں پیدا کی جاتی ہیں اور معمول ان پر بیداری کے بعد عمل کرتا ہے۔ اگر معمول کا تحت الشعور کسی محرک کو قبل کر لے تو پھر کافی بھی حالت میں اسے رد نہیں کر سکتا۔ کیونکہ ایک بار قبل کر لئے جانے کے بعد محرک یا ترغیب جسمی تقاضا بن جاتی ہے اور یہ جسمی تقاضا اس وقت تک ذہن پر باقی ڈالتا رہتا ہے جب تک وہ کسی جسمانی عمل کی صورت میں ظاہر نہ ہو جائے۔ اگر ابتداء میں معمول کسی ترغیب کو قبل کرنے سے انکار کر دے تب بھی وہ آپ سے یہ ضرر رکھے گا، کہ اس نے آپ کا حکم سن لیا ہے بعد میں وہ اس وقت تک جذباتی طور پر گھبرا یا ہوا اور بے چین رہے گا جب تک وہ آپ کا حکم نہیں بجا لاتا۔

اس اصول کی عدمہ مثال ایک یہے واقعہ کی شکل میں ہیرے سامنے آئی جو ایک

گرمائی تفریح کاہ میں میرے ایک مظاہرے کے دران پیش آیا تھا۔ میرا ایک معمول تنزیہ نیند کی کیفیت میں تھا میں نے اس سے کہا۔ جب تم اس نیند سے بیدار ہو جاؤ گے تو تمہارے دل میں شراب خانے میں جانے کی انتہائی شدید خواہش پیدا ہو گی۔ تم شراب خانے میں جاؤ گے ری شراب خانہ عمارت کے دوسرے حصے میں تھا، اسکا جگہ کا ایک پیک بناؤ گے اور واپس ایٹھج پر آنے کے بعد یہ پیک مجھے پیش کرو گے۔ یہ عمل نے بیدار ہونے کے بعد فوراً مجھ سے کہا۔ میں نے آپ کا حکم سن لیا تھا مگر میں اس پر عمل نہیں کر دیا گا۔

میں نے اسے جواب دیا۔ یہ محض تہارا خیال ہے کہ تم عمل نہیں کر دے گے۔ تمہیں یقیناً عمل کرنے ہو گا۔ میں نے معول کو اس کی سیٹ پر واپس کھینچ دیا اور اپنے مظاہرے میں مصروف رہا۔ جب مظاہرہ ختم ہوا تو اس شخص نے میرے پاس آ کر کہا۔ ڈاکٹر طبیی آپ نے دیکھنیا کہ میں نے آپ کے شراب پیش کر نیا لے حکم کی تعیین نہیں کی۔ میں نے مسکراتے ہوئے کہا۔ شام ختم ہونے سے پہلے پہلے تم یقیناً تعیین کر دے گے۔ میرے اس جملے نے معول کے ذہن میں میرے دیئے ہوئے حکم کے نقش کو مزید گہرا کر دیا ہو گا۔

ٹھکن کی وجہ سے میں جلد ہی اپنے کمرے میں چلا گیا۔ اس وقت میں ہڑپل کی مرکزی عمارت سے دروازیک کا ٹیچ میں مقیم تھا۔ ابھی مجھے ایک جھپکی ہی آئی تھی کہ کسی دروازے پر دستک دی۔ جب میں نے دروازہ کھولا تو در ہی نوجوان اپنے ہاتھ میں شراب کا ایک جام اور ہنڑوں پر ایک کھسپانی سی مسکراہٹ کے ساتھ میرا منتظر تھا۔ ڈاکٹر طبیی آپ کو شراب پیش کرنے کا خیال ساری شام میرے ذہن میں کچو کے لگتا رہا۔ میر

نے جس قدر اس خیال کو بھولنے کی کوششیں کی آئنا ہی یہ خیال میرے ذہن میں پختہ ہوتا گیا کہ مجھے آپ کی خدمت میں شراب کایہ چام ضرور پیش کرنا پاہے۔ مجھے قین تھا کہ اگر میں اس خیال کو عملی جامہ پہنائے بغیر پست پر گیا تو مجھے رات بھرن میں نہیں آئے گی۔ بہر حال آپ کی شراب حاضر ہے۔

ممکن ہے آپ کے ذہن میں کوئی شبہ ہواں لئے میں یہ بھی بتا دوں کہ وہ اسکا جھیل کتھی۔ جب کوئی شخص آپ کی جانب سے پیش کئے ہوئے کسی محکم یا خود پنہ، ہی کسی خیال کو فرنی طور پر قبول کر لیتا ہے اور اس خیال نے اس کے ذہن کو جس گرفت میں لے رکھا ہے اس سے چھپ کاراپانے کے لئے اسے اس خیال کو عملی جامہ پہنا ناضر درمی ہو جاتا ہے جیسا کہ میں نے اس سے قبل بھی کہا تھا، جب کسی معقول کا شعوری ذہن سو جاتا ہے تو اس کا تخت الشعور ہر قسم کے محکمات کو قبول کرنے کے لئے بالکل تیار رہتا ہے۔ اسی وجہ سے مابعد التنویم ترغیبات بُری عادتوں، ہر قسم کے خوف اور احساسِ مکتری کو درود کرنے کا بہترین ذریعہ ہو سکتی ہے۔ مابعد التنویم ترغیبات اتنی اہمیت کی حامل ہیں کہ ایک چھا عامل ان کے ذریعے بُری عادتوں ترک کر دانے کے علاوہ اپنے معقول کے ذہن میں ایسے محکمات بھی پیدا کر سکتا ہے جن پر وہ ایک دن، ایک مہینہ یا ایک سال بعد عمل کرے گا۔ میں نے اپنے شاگردوں کے علقے اور مظاہروں کے دوران طویل یا مختصر عرصے کے لئے مابعد التنویم ترغیبات کی اشانگیزی کو بارہا ثابت کیا ہے۔ اس سلسلے میں میرا نپدیدہ طریقہ عموماً ہوتا ہے کہ میں تخریبی میں کے ذریعے ہوش کئے ہوئے کسی طالب علم سے پہنچتا ہوں۔

”آج سے ٹھیک ایک ہفتہ بعد دوپہر میں ٹھیک بارہ بجے تمہارے دل میں ایک شدید غواہش پیدا ہوگی اور تم کسی ترقی ٹیلیفون بوكھ پر جانے کے بعد مجھے ٹیلیفون کر دے گے۔“

تمہیں یہ بالکل یا نہیں ہو گا کہ فون کس لئے کرنا ہے لیکن تم یہ محسوس کر دے گے کہ تمہیں بہ صورت  
کسی قربی فون بروکھ پر جانے کے بعد یہ سے دفتر فون کرنا پڑے گے ۔

چنانچہ ایسا ہر معمول ایک ہفتہ بعد ٹھیک بارہ بجے دوپہر مجھے فون کرتا ہے۔  
ساتے معمول مجھ سے کہتے ہیں کہ انہیں یہ نہیں معلوم کہ فون کس لئے کرنا ہے۔ مگر وہ مجبور  
ہیں کہ مجھے فون کریں۔ انہیں اپنے آپ پر اختیار نہیں رکھا۔ ایسے معمول سے میں ہمیشہ یہی کہتا  
ہوں کہ میں شام میں کلاس کے دوران اسے یہ بات سمجھا دیں گا۔ جب طالب علم کو یہ پتہ  
چلتا ہے کہ اس کی یہ حرکت ایسی باعث التشویم ترغیب کا نتیجہ ہے جو میں نے ایک ہفتہ قبل  
اس کے ذہن میں پیدا کی تھی تو اسے سخت تعجب ہوتا ہے۔

ابعد التشویم ترغیب ایک طویل درت کے لئے بھی کارڈ ہو سکتی ہے۔ اپنے ایک  
منظارہ سے میں جو ایک گرمائی مقام پر کیا گیا تھا میں نے ایک لٹاکی کو بے ہوش کیا جب وہ  
تزوییہ نیند کی کیفیت میں پہنچی تو میں نے اس سے کہا کہ آئندہ وہ جب کبھی مجھ سے ملے گی اور  
میں بلفظ "سبز" کہوں گا تو اس پر فوراً اگہری سیند طاری ہو جاوی گی۔ اس سال معابرے  
کے لحاظ سے مجھے ہمینے میں صرف دوبار اپنا منظارہ سرہ کرنا تھا۔ آتفاق کچھ ایسا ہوا کہ اس ساتے  
موسم میں میری اس لٹاکی سے ملاقات ہی نہیں ہوئی۔ ایک سال بعد اپنی تعطیلات کے  
دوران یہ لٹاکی دوبارہ اسی گرمائی مقام پر آئی۔ اس پر نظر پڑتے ہی مجھے بھلی باتیں  
پادا گئیں، میں نے اس کے قریب جا کر لٹاکی سے ملاقات کرنے کے بعد کہا کہ مجھے اس کا وہ  
سبز لباس بے حد پسند آیا ہے جو وہ اس وقت پہنے ہوئے ہے۔

جیسے ہی میں نے سبز لباس کھا لٹاکی پر فوراً پہ ہوشی طاری ہو گئی اور ہمارے  
قریب کھڑا ہوا ہر شخص حیرت زدہ رہ گیا۔ میں نے لوگوں کو وہ ساری باتیں بتا دیں جو

گذشتہ سال ہرئی تھیں۔ لوگ ان داتعات کو سن کر بے صد خوش ہرئے اور سیرے آئندہ  
منظار ہر سے ان کی دلچسپی میں مزید اضافہ ہو گیا۔ کئی آدمیوں پر اس داتعے کا آناز یادہ  
اڑھوا کہ انہوں نے شام میں رضا کارانہ طور پر معمول بننے کے لئے اپنی خدمات پیش کر دیں  
چنانچہ مجھے ان لوگوں کو آزمانا بھی نہیں پڑا۔ یہ کام را کی ولے داتعے کے بعد خود بخود  
ہو چکا تھا۔



### 13. MASS HYPNOTISM

اجتیاعی ہپناٹزم میں محرك پیدا کرنے کی طاقت پوری شدت کے ساتھ کسی چھوٹی یا بڑے گروہ کو ہپناٹائز کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ ہظاہرہ بات غلط معلوم ہرگی لیکن یہ ایک مصدقہ حقیقت ہے کہ کسی ایک فرد کو اپنا ہم خیال بنانے کے مقابلے میں کسی گروہ کو اپنی بات ماننے پر تیار کر لینا زیادہ آسان ہوتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ جب کوئی تعاون نہ کرنے والا معمول کی تعاون کرنے والے معمول کی احکامات کی تبلیغ کرتے دیکھتا ہے تو وہ خود بھی اس کی پیروی کرنے لگتا ہے۔ بالکل اسی طرح یہی کوئی مجمع کسی ایک شخص کو ہنسنے یا تالیاں بجاتے دیکھ کر خود بھی ہنسنے یا تالیاں بجانے لگتا ہے۔

اجتیاعی ہپناٹزم، پچھرینے والوں، سیاست والوں، مزدور جماعت کے لیڈروں، مذہبی رہنماؤں اور نیلام کرنے والوں کا پسندیدہ طریقہ ہے جس کے ذریعے یہ لوگ عوام کے ذہنوں کو کنٹرول کرتے ہیں۔ یہ بات یاد رکھئے کہ کسی شخص کو انفرادی طور پر یا کسی گروہ میں ہونے کی وجہ سے اس کی مرضی کے خلاف ہپناٹائز نہیں کیا جاسکتا۔

لیکن اچھے مقررین اپنے سامعین کے خیالات کو بدلتے اور صرف ایک ہی منظاہرے میں  
انہیں پہنچانا نہ کرنے پر بھی قدرت رکھتے ہیں۔

مجھے مختلف شہروں میں روپیارا در تیلیوریزن کے ذریعے اجتماعی پہنچاڑم کے  
استعمال کا موقع دیا گیا۔ ایسے ہر مرقع پر روپیارٹی یا درٹی دی اسٹیشنوں پر جو سینکڑوں  
خطوط آئے انہوں نے اس بات کی توثیق کر دی کہ اپنے اپنے سیٹ پر اس پر وگرام کو سننا  
اور روکھنے والے ہزاروں افراد پہنچاٹا نہ ہو گئے تھے۔ داشتگان میں میں نے اس طرا  
کو چار مختلف پروگراموں میں استعمال کیا۔ ہر تقریر کے دوران میں نے ایک صابن،  
تذکرہ کرتے ہوئے اس مابعد التنیم خیال کا اظہار کیا تھا کہ جب اس پروگرام کو سننا  
والے نیند سے بیدار ہوں گے تو ان کے دل میں اس خاص صابن کو حاصل کرنے کا  
خواہش پیدا ہوگی۔

انہائی شدت سے دہ چاہیں گے کہ کسی قریبی دکان پر جا کر اس صابن کو  
خریدیں۔ اس تقریر کا اثر اتنا دیخ اور حیرت انگریز ملک کے جواب نہیں۔ اس صابن  
فرجخت کرنے والے دکانداروں نے اسٹیشن فون کر کے یہ اطلاع دی کہ کئی کام کا پکڑ فر  
اس پروگرام کو سن کر اس صابن کو خریدنے ان کی دکان پر پہنچ گئے تھے۔

سیاسی لیڈر دل میں جس عظیم لیدرنے سب سے زیادہ اجتماعی پہنچاڑ  
سے کام نیادہ ہٹلر تھا۔ صرف الفاظ کی طاقت کے ذریعے ہٹلر نے ساری جمیں تو  
یہ باور کرایا کہ وہ مافق الغطرت انسان ہیں اور جمیں قوم کے سوا دنیا کی دوسری  
قویں زدال پذیر ہو چکی ہیں۔ اپنی تقریر کی قوت، ڈرامائی صلاحیت اور جمع  
福德ش بکے ذریعے اس نے ایک ایسی قوم کے نوجوانوں میں اجتماعی جذبہ کی کیفیت  
پیدا کر دی۔ مالا کوئی قوم اس سے قبل انہائی متوازن ذہن کی مالک سمجھی جاتی  
مائوقی الغطرت ہونے کا یہ خیال جمیں نوجوانوں کے ذہن میں اس تدریگہ نقش ہے۔

ہے کہ کئی نسلوں بعد سی محبوہ گا۔

مرسلینی نے بھی ان ہی طریقوں پر عمل کیا ایکن اسے ہٹلر سے کم کامیابی حاصل ہوئی۔ صدر روز و لٹ نے اپنی پڑھ فلوچ بات چیت سے امریکی عوام کو اپنے نیروں میں اس حد تک تباہ کیا کہ عوام نے اسے مسلسل چار دفعہ مریکہ کا صدر منتخب کیا۔ صدر ٹروممن حالانکہ اچھا مقرر نہیں تھا ایکن اس نے بار بار ایک خیال کو دھرا کر بعض موقعوں پر غیر معقول کامیابی حاصل کی۔ ہر سکتا ہے خود ٹرممن اسے جنمائی پہنچاڑزم نہ سمجھتا ہو لیکن تھا وہ پہنچاڑزم ہی اے۔

سیاست وال اجتماعی پہنچاڑزم کی تکنیک کو برسوں سے استعمال کرتے آئے ہے حصیں مالانکہ ممکن ہے انہیں اس کا احساس یا شور نہ ہو۔ مثبت ترغیبات اور شخصی جوش خروش کے ذریعے سیاست وال اس کرفہ کو پہنچاناڑ کر دیتے ہیں جس سے وہ گفتگو کرتے ہیں۔ وہ نروہ میں شامل افراد کے ذہن میں ایک خیال پیدا کر دیتے ہیں۔ پھر بار بار اسی خیال کو دھرا لئے اور گردہ کے بیشتر لوگوں کو اپنی توجہ ایک ہی نقطہ پر مرکوز کرنے پر مجبور رک کے وہ دراصل اپنے سیاست ہماں گوں کو سخوار یا ہمپناہاڑ کر دیتے ہیں۔ اس عالم میں جب سامعین کو یہ بتایا جاتا ہے کہ نہیں کس طرح و وظ دینا چاہیے تو یہ خیال خاموشی سے قبول کر لیا جاتا ہے جو بعد میں ایک ایسا اجری تقاضا بن جاتا ہے جسے مقرر کے تباے ہوئے طریقے سے و وظ دیکھی دُو رکیا جاسکتا ہے۔

یہ در بعض اوقات اپنے سامعین کو مقابل کرنے کے لئے اس سے ایک قدم آگے کمی پڑے جاتے ہیں۔ مثال کے طور نیلام کرنے والے کبھی کبھار لپٹنے آدمیوں کو حقیقی خریداروں کے مجھ میں کھڑا کر دیتے ہیں۔ یہ صنعتی خریدار نیلام ہونے والی اشیاء کی خریداری میں اس قدر جوش و حرث کا منظاہرہ کرتے ہیں کہ ان کا یہ جوش اور بڑھتی ہوتی بولیاں بہت بلند سائے مجھ کو تباہ کر دیتی ہیں۔ ایسے لوگ کبھی جنہوں نے نیلام میں آتے ہوئے پر چاٹھا کہ وہ کوئی چیز نہیں

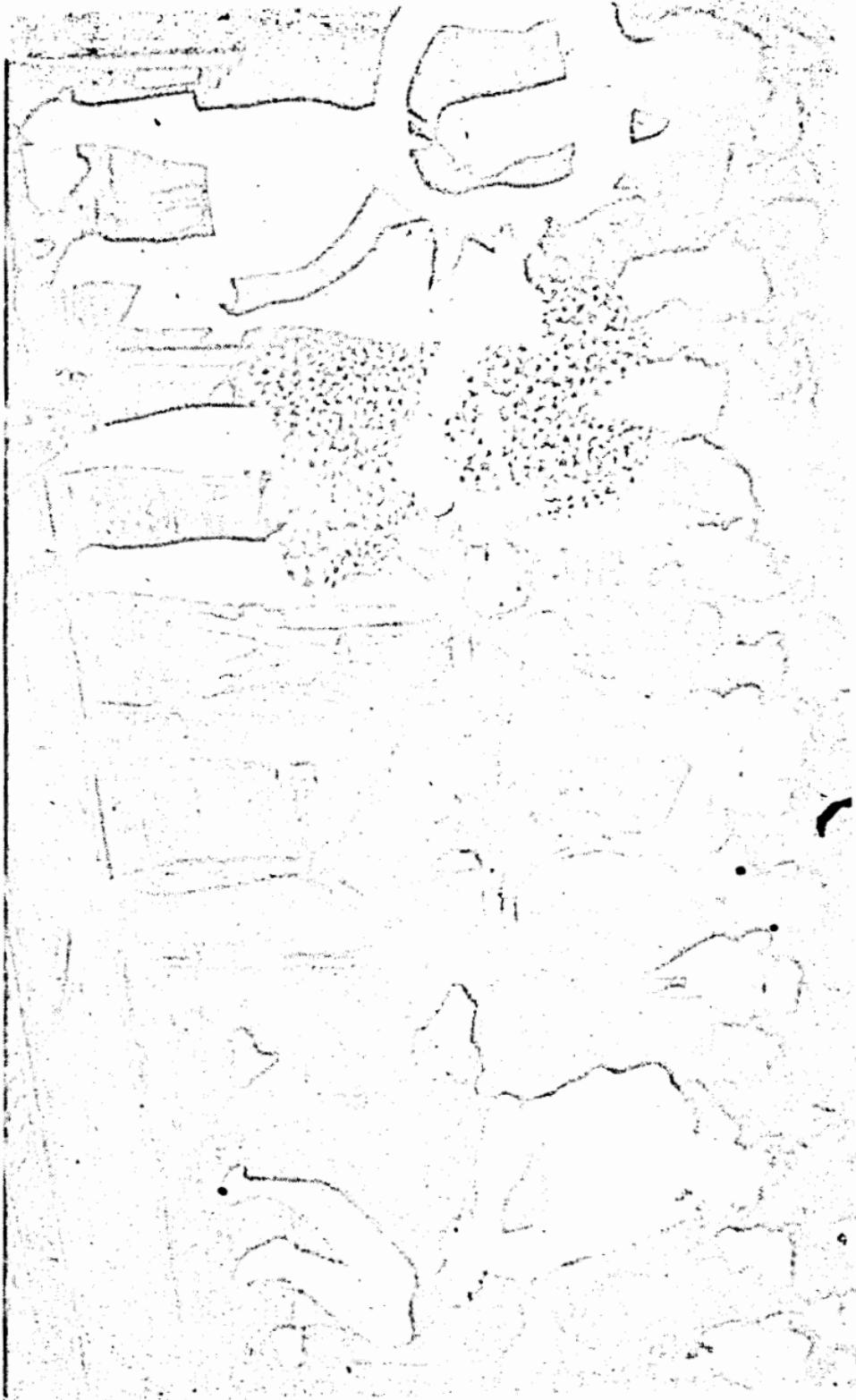
خریدیں گے اس حد تک ہپناٹا ناز ہوتے ہیں کہ دم بھخت ہیں کہ انہیں جانے سے پہلے کوئی نہ کو  
بُر ضرور خرید لینی چاہیے

بعض اوقات بے حد مفسر طذہن کے مردار عورتیں جن کے دماغ میں حالات  
کوئی تاثر قبول کرنے کا قطعاً ارادہ نہیں ہر تابع کے جوش و خروش کے دھائے میں خود  
بہہ جاتے ہیں۔ روایتی اور طبیعتیں سے ایک مرد تھا اور دوسرا عورت تھی انہوں نے جزو  
علاقے میں ”ہرلی رولر“ کی ایک میلنگ میں شرکت کی۔ وہ اپنے اخبار میں اس جماعتے  
صرف ایک مضمون لکھنے کے لئے ضروری مواد حاصل کرنے کے ارادے سے گئے تھے۔ ان  
ارادہ میلنگ کی کار ردا یوں میں عملی طور پر شرکت کا قطعاً نہیں تھا۔ اس کے باوجود  
صرف مقرر کی تقریبہ سے اس حد تک تاثر ہو گئے کہ اجلاس میں شریک اور لوگوں  
ساتھ وہ خود بھی زمین پر لوٹنے لگے۔

مشہور روحانی پیشوں ایلی سندے نے اجتماعی ہپناٹزم کا طریقہ استعمال کر کے  
ہزاروں افراد کو گرددیدہ بنایا تھا۔ اس کی پیروی کرنے والوں میں تعلیم یا نہ لوگ بھی ش  
تھے۔

اسی طرح ایک اچھا کیل جو ترغیبات کی اہمیت کو جانتا ہے اسی کی مخالف ہا  
کے باوجود مقدمے کی ابتداء میں ہی ممبر ان جیوری کے ذہن میں اپنے مطلب کے خیال  
ہے آسانی پیدا کر سکتا ہے۔

اگر چاہیں تو آپ بھی لوگوں کی بہت بڑی تعداد کو متاثر کر سکتے ہیں۔ آپ کو ک  
گروہ پر حاکیت حاصل ہر سکتی ہے چاہے وہ دس آدمیوں کا چھوٹا سا گردہ ہو یا ایک  
افراد کا تجمع۔ میں اپنی ہپناٹزم کی کلاسوں میں طلبہ کو جو سب سے پہلی چیز سکھانا ہوں۔  
اجتماعی ہپناٹزم کی تکنیک ہے طالب علم کو سب کے سامنے کھڑے ہو کر ساری جماعت  
صرف اپنی آدانا و الفاظ کے ذریعے مسحور کرنا ہوتا ہے۔ اس طبقے میں سب سے پہلے



کے ملے کو یاد رکھنا چاہیے۔ (خود تر غنیمی کا باب ملاحظہ کریں) گردہ پرسی و اضع کیجئے کہ تک آپ نے ہزاروں آدمیوں کو بے ہوش کیا ہے۔ انہیں کبھی یہ نہ محسوس ہونے دیجئے کہ آج مبتدا ہیں۔ اس کے بعد ان سے کہیے کہ کوئی کبھی شے جوان کے پاس ہو اسے وہ لپٹے۔ ہاتھیں لے لیں (مشلاً سگریٹ، پاکٹ بک وغیرہ) کر سیروں پر آرام سے بیٹھ جائیں پس فرش پر آگے کی سمت پھیلایں اور ہاتھوں کی انگلیاں ایک درمرے میں پھنسا کر آہسیل پی گو دیں رکھ لیں۔

اب ان سے کہیے کہ وہ اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ پھر انہیں بتالیے کہ جنم کو ڈھیلا کر تنا آسان ہے۔ ان سے کہیے کہ وہ اپنے ذہن سے سوائے تھکن کے ہر ایک خیال کو نکالا اور دیکھاں ہیں بے حد نیند آرہی ہے۔

اب کہیے:- میں چاہتا ہوں کہ آپ لوگ میرے بیان کئے ہوئے ایک ایک لفظ کا نہیں۔ اگر آپ ایسا کریں تو آپ کو پتھر لے گا کہ آپ کس قدر خشنگوار تحریر سے گزر رہے ہیں آہتہ آہتہ کہیے۔ آپ کی دیکھیں گے کہ آپ کی ٹانگیں دزنی ہوتی چارہی ہیں... بے حد وز اور آپ کے بازو دزنی ہرتے جا رہے ہیں... بے حد وزنی۔ اور اب آپ کا پورا دزنی ہوتا چاہا رہے۔ بے حد وزنی اور آپ کو نیند آرہی ہے۔ بے حد گہری۔ گہری۔ گہری۔ نیند اور اب میں چاہتا ہوں آپ یہ سوچیں کہ آپ اپنی چھپڑیاں گزار دیتی علاقتے میں گئے ہوئے ہیں۔ اور یہ کہ آپ ایک لکھنے درخت کے نیچے جھوٹے میں رہیں اور پر درخول کی شاخوں سے نیلا آسمان آپ کو نظر آرہا ہے۔ آپ یہ کبھی محسوس کریں گے کہ جھوٹے کے نیچے سے تیز ہوا آرہی ہے۔ اب آپ کا جھولا آہتہ آہتہ آگے پیچھے جھوٹے لکھا ہے جب آپ جھوٹے کو جھوٹا ہوا محسوس کریں گے تو آپ دیکھیں گے آسمان پر کہیں کہیں سفید بارل کے جھوٹے طبے طبکڑے تیر رہے ہیں۔

اس منظر کو دیکھنے کے دوران اچانک آپ کو یہ احساس ہو گا کہ آپ بہت

گئے ہیں۔ آپ کو نیند آرہی ہے — نیند سے آپ کی آنکھیں بوجعل ہو گئی ہیں... آنی  
بوجعل کردہ مضبوطی سے بند ہو جاتی ہیں — بے حد مضبوطی سے اور آپ نیاد گہری  
سانسیں لے رہے ہیں۔ نیند مزید گہری ہوتی جا رہی ہے۔ اس قدر گہری کہ اب آپ کو  
کوئی چیز اس وقت تک نہیں اٹھائے گی جب تک میں آپ کو صکھنے کا حکم نہیں دے دیتا۔  
”اور اب آپ یہ محسوس کریں گے کہ آپ کے بازو و زانی ہوتے جا رہے ہیں۔ اتنے  
وزنی کہ آپ کے بازو سے ہر احساس مٹا جا رہا ہے۔ اب آپ یہ محسوس کریں گے کہ آپ کے  
بازو اس قدر وزنی ہو چکے ہیں کہ آپ اپنے ہاتھوں کو اپنی گود سے اٹھا نہیں سکتے۔ اپنی  
سی کوشش کر دیجئے مگر آپ دیکھیں گے کہ آپ ایسا نہیں کر سکتے۔“

غور سے یہ دیکھتے رہئے کہ کون کون ہاتھ نہیں اٹھا رہا ہے۔ یہ افراد آپ کے بہترین  
”معول“ ہو سکتے ہیں کیونکہ ان میں ترغیبات کر بہت جلد قبول کر لینے کی صلاحیت موجود ہے۔  
اب جلد یہ سمجھئے: ہاتھ اٹھانے کی کوشش تک کر دو اور اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دو۔  
پھر کہیے ”تم یہ محسوس کر دیگے کہ تمہارے جسم کے تمام سچے اور اعصاب بے حد آرام محسوس کر رہے ہیں۔“  
یہ جلد گردہ کے رو برو چار دفعہ دھرا رہیے۔ اب گہری گہری سانسیں لو۔ آہ۔ آہ۔  
ہر اپنے پیچھوں میں بھرو۔ پھر اسے دھیرے دھیرے فارج کر دو۔“

اس کے بعد یہ کہیے: ”ہر سانس کے بعد تمہاری نیند گہری ہوتی جائے گی۔ اب تمہاری  
آنکھیں بوجعل ہوتی جا رہی ہیں۔ آنی بوجعل کر دیا ہے پیپر ٹلے ایک درس سے چپک گئے ہیں۔  
اس اندازیں اور اس قدر سختی سے کہ اب اگر تم کوشش بھی کرو تو انہیں کھول نہیں سکتے۔“

اس منزل پر اپنی آواز بلند کر کے تھکماہ لیجھ میں کہیے: ”آتنا ہی کوشش کر کے دیکھو لو گتیں  
پتہ چلے گا کہ تم اپنی آنکھیں کھول نہیں سکتے۔ پھر بتائیں آوازیں یہ کہیے: اب اپنی کوشش قدم کر دو  
اور کوئی شے نہیں اس وقت تک بیدار نہیں کرے گی جب تک کہ میں تھیں بیدار نہ گروں۔ بلکہ تم اس  
وقت تک بیدار نہیں ہو گے جب تک میں تمہارے کندھے کو چھوکریہ نکھروں۔ بیدار ہو جاؤ! اور

متقبل میں جب بھی میں تھا اسے سامنے آگئی نہیں کے الفاظ کھوں کا تم فوراً سو جاؤ گے۔

عام طور پر آپ یہ دیکھیں گے کہ جس گردہ سے آپ مخاطب ہیں، اس کے ہر دس میں سے کم از کم تین آدمی ایسے خود میں جا اپنی آنکھیں بند رکھیں گے۔ دوسرے لوگ اپنی آنکھیں کھول دیں گے بعض انتباہی کو شش کے بعد تین دہ بھی بعد میں آپ کو یہ تائیں لے کر انہوں نے بھی جماعتی پیغام کا اثر محروس کیا تھا۔ اگر آپ یہ سب کچھ اپنے گھر یا کسی پارٹی میں کسی گردہ کے رو بروکر ہے میں تو جر لوگ اس وقت تک سوئے ہوں ان کے ندھوں کو چھو کر ان سے کہیے کہ وہ بیدار ہو جائیں۔ جب وہ جاگ جائیں تو ان سے کہیے کہ وہ آپ کی بتائی ہر فی کرسیوں پر ملبوث جائیں۔

ظاہر ہے کہ آپ یہی چاہیں گے کہ آپ کے بہترین "معلم" اکٹھے بیٹھیں۔ (اگر آپ یہ مظاہرہ کی طرح میٹنگ میں کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو ایسے ہی پیغام دالے باب میں بعض بے حد لچک پر براہات کا ذکر ملے گا)

اب آپ اس قابل ہو چکے ہوں گے کہ اپنے مظاہرے کے تقبیہ حصہ کو پیش کر سکیں۔ اپنے بہترین "ممولوں" کو پاس پاس بھاد ریکھنے اور ان کے آگے کھڑے ہو جائیے۔ گردہ کے دوسرے لوگ کھلائشتوں پر ملبوث رہ سکتے ہیں۔ (آپ نے جن لوگوں کا انتباہ کیا ہے) ان سے کہیے کہ ایک دوسرے کا ہاتھ اس طرح تھام لیں کہ ان کی انگلیاں ایک دوسرے کی انگلیوں میں لجھ جائیں اور وہ آپ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھتے رہیں۔ اب آپ مخصوص انداز میں ان کی طرف دیکھتے ہوئے کہیں۔ اپنے ہاتھوں کو مضبوطی سے اور زیادہ مضبوطی سے پکڑ لیجئے اب آپ کو اپنے ہاتھ آنی مضبوطی سے جڑے ہوئے مسلم ہوں گے کہ چاہتے آپ کتنی ہی کوشش کیوں نہ کریں آپ انہیں بھول نہیں سکیں گے۔

جب آپ اپنے "ممولوں" کو داقعی اپنے ہاتھ چھڑانے کی کوشش کرتے ہوئے دیکھیں تو ان کے رو بروکھڑے ہو جائیے اور ہر ایک شخص کے سامنے چکی بجاتے ہوئے مضبوط ہیجے میں کہیں۔ اپنی آنکھیں بند کرو اور سو جاؤ۔ اپنا ہاتھ آگے بڑھا کر خود ان کی آنکھیں بند کر دیکھنے۔

اس وقت تک آپ کے ساتھے ممولِ تحریکی نیند میں عرق ہو چکے ہوں گے اور وہ  
 اس بات کے لئے تیار ہوں گے کہ آپ کے ہر حکم کی تعییں کریں چنانچہ آپ مابعد تنظیمِ تحریکات والے  
 باب میں بیان کیا ہوا کوئی ساتھا شہ یا انگلے باب میں مذکورہ کسی بھی چیز کا منظاہرہ کر سکتے ہیں۔  
 پہنچازم کو عمل طور پر کیجئے کا ارادہ ہوتا یہ زیادہ بہتر ہے کہ ایک گروپ بنایا جائے  
 ایک درسے پر عملِ تنظیم کے تجزیات کے جایں اور باہر سے دوستوں کو بھی لایا جائے تاکہ وہ  
 آپ کے کام کو دیکھ سکیں۔ اس نوعیت کی پانچ چھوٹے دوستوں کے بعد، ہی آپ اپنے آپ میں یک  
 واضح فرق محسوس کرنے لگیں گے۔



## 14. HOW TO CONTROL BAD HABITS

جیسا کہ میں پہلے بھی بتا چکا ہوں۔ ہناظم سے واقف ہو جانے کے بعد ہری عارتوں پر قابض اپنا بہت آسان ہو جاتا ہے۔ اس باب میں کئی ایسی شالیں دی جائیں گی جن کے ذریعے آپ کسی بھی ہری عادت پر ہے آسانی قابض اسکیں کرے۔

مثال کے طور پر اگر آپ کافی مول ضرورت سے زیادہ میٹھی چیزیں کھانے کی عادت شے چسکارا چاہتا ہو تو آپ کو حسب ذیل طریقہ اقتیار کرنا پڑے گا۔

پہلے یہ معلوم کیجئے کہ اس ممول کو کس قسم کے چاکلیٹ (یا میٹھی اشیاء) زیادہ پسند ہیں۔ پھر وہ چاکلیٹ خرید لیجئے لیکن "ممول" کو اس کی جزئی ہرنے دیکھنے سے بھی ایک چاکلیٹ خرید دایے پھر اس پر "تمہی نیند" طاری کرنے کے بعد اس سے ہیکے کو جب وہ اٹھ کھا تو اسے میٹھی چیز کھانے کی خواہش بالکل نہیں ہو گی۔ میٹھادانتوں، رنگت اور ہاضم کے لئے جید سفر ہے۔ میٹھا اسے موٹا کر دے گا۔ ممول سے یہ کہیے: "جب تم نیند سے بیدار ہو گے تو میں تھیں یک چاکلیٹ دوں گا۔ جب تم اس چاکلیٹ کا پہلا لقہ لو گے تو وہ تھیں طریقہ سامنے معلوم ہو گا"۔

بلکہ حقیقت یہ ہے کہ تمہیں یوں محسوس ہو گا جیسے تم چاکلیٹ کے ساتھ پیاز چاہ رہے ہو۔ درست  
لئے کافی لفڑاں سے بھی زیادہ خراب ہو گا۔ اس کے بعد تم جب بھی کوئی میٹھی شے استعمال کر دے  
وہ تمہیں میرے دیئے ہوئے چاکلیٹ کے پہلے لفڑے سے بھی زیادہ بدذائقہ محسوس ہو گی۔“

اب اپنے معمول کو بیدار کر دیکھئے اور اسے وہ چاکلیٹ دیکھئے جسے آپ نے خرید کر کھا  
تھا۔ اس سے کہیے کہ وہ اسے کھانے اس دوران میں معمول کے روی عل کو دیکھتے رہیے۔ جب  
وہ پہلا لفڑاں کا تراں کے چہرے کے تاثرات و اتنی مضمکہ خیز ہوں گے۔ اسے مشورہ دیکھئے کہ  
وہ ایک اور لفڑاں۔ جب معمول دوسرا لفڑاں کا ترا وہ دربارہ منہ بنائے گا اور لیقیناً آپ سے  
کہے گا کہ آپ اس سے کوئی چال چل میں ہیں۔ اس موقع پر معمول کو مشورہ دیکھئے کہ وہ اپنا  
چاکلیٹ استعمال کرے۔ اسے یہ جان کر لیقیناً حیرت ہو گی کہ خدا اس کا خریدا ہوا چاکلیٹ  
بھی پیاز ہی کی طرح بدمزہ ہو گا۔ اگر آپ یہ منظاہرہ ناظرین کے رو بروکر ہے ہوں تو وہ اس  
منظر پر ہستے ہستے لرٹ پرٹ ہو جائیں گے۔

اگر کسی منزل پر آپ یہ چالہتے ہوں کہ معمول دربارہ مٹھائی کو لپیڈ کرنے لگے تو یہے حد  
آسان مسئلہ ہے کسی وقت اسے دربارہ بے ہوش کر دیکھئے اور پھر اس سے کہیے کہ جب وہ بیدار  
ہو گا تو اسے مٹھائی دیئے ہی مزیداً معلوم ہو اکرے گی جیسی پہلے ہوئی تھی۔

کسی بھی نپتہ عادت سے چپکارا حاصل کرنے کے لئے دلتا فرقہ اپنائیاں ٹکٹ کی دی  
ہوئی ترفیعات کے اثر کو دُور کرتے ہننا ضروری ہے۔ اس چیز کا انحصار عموماً عادتوں کی چیخگا  
پر ہوتا ہے۔

تمباکو نشی کی عادت چھپڑانے کے لئے اپنے معمول پر ”نمودی نیند“ طارمنی کر دینے  
کے بعد کہیے کہ آپ سگریٹ کی عادت ترک کرنے میں اس کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔ اپنے باہر  
ہانتہ کو نرمی سے اس کی گردن پر رکھتے ہوئے کہیے ”تم سگریٹ پیتے ہو ناہو“  
معمول جزو نیند کی حالت میں ہمیشہ خوشی سے جواب دیا کرتا ہے لیقیناً ”ہاں

کے گا۔

اسے وضاحت سے یہ بتائیئے کہ سگریٹ نوشی کس قدر مضر صحت ہے۔ تباہ کو سے پچھڑے متاثر ہوتے ہیں اور انسان کی زندگی کے کئی سال کم ہو جاتے ہیں۔ معمول سے کہیئے۔ مجھے معلوم ہے کہ تم اس بُری عادت کو ترک کرنا چاہتے ہو۔ پھر یہ کہیئے۔ جب میں تہیں نیند سے بیدار کر دیں گا تو تم دیکھو گے کہ تمہیں سگریٹ پینے کی ذرا بھی طلب نہیں ہو رہی ہے لیکن میں خود تہیں ایک سگریٹ روں گا لیکن جلانے کے بعد تم اس سگریٹ کو پی نہیں سکو گے۔ تمہیں سگریٹ کامزہ انتہائی خراب اور اس کی بُرّتائی خشکوار محسوس ہو گی کہ تم اسے بی ہی نہیں سکتے۔ اس کی بُرّ اور مزہ بالکل جلتے ہوئے رہے کہاں محسوس ہو گا اور وہ اس قدر تلخ ہو گا کہ تم فوراً مکھانے لگو گے۔ اگر تم نے اس سگریٹ کا درسر اکش یا اتو بلہ ہوئے رہ لے کیا یہ بُر مزید تیز ہو جائے گی اور کھانی بھی زیادہ شدید ہو جائے گی؟

عام طور پر مابدال تنیم ترغیبات کا بار بار دھرا نازیادہ فائدہ مند ہوتا ہے لیکن ہمیشہ اپنی ترغیبات مضبوط آواز اور حکمانہ لہجے میں دیا کیجئے۔

اب معمول سے کہیئے۔ میں اب تہیں نیند سے بیدار کرنے والا ہوں۔ اور جب تم سوکر اٹھو گے تو تمہارا موڑ انتہائی خشکوار ہو گا اور تم بے حد تروتازہ محسوس کر دے گے۔ پھر کہیئے۔ ”آہ گی سے ہو شیار ہو جاؤ۔۔۔ بالکل ہو شیارا۔۔۔“

جب معمول کی انکھیں پوری طرح کھل جائیں تو جیسے اس کے پندیدہ سگریٹ کا پیکٹ نکال کر اسے ایک سگریٹ دیجئے اور خود یہ سگریٹ جلا دیجئے۔

اُس معمول کی طرح جن کو اپنی بھائی پیاز جیسی محسوس ہرئی تھی۔ اس معمول کو کہیں تکریت کے خیال ہی سے کھن لئے گی۔ چند گھنٹوں یا چند روزوں تک اس سگریٹ نوشی کی خواہش

محتوا کو سگریٹ دیتی سے دلو کر دئے کے جاتے تھے اور اسکا استعمال میں سورت تکریت کے دلکشیوں سے جتنے تک ایک میونٹ ٹائم سے کم کر کے ہے۔



بالکل نہ ہوگی۔ ہر سکتا ہے کچھے عمل کا اثر زائل ہونے سے پہلے یہ طریقہ آپ کو کہی بارہ مہر اندا  
بڑے۔ عام طور پر اگر چار دفعہ یہ عمل دھرا دیا جائے تو کوئی بھی عادت ہدیثہ کے لئے  
ختم ہو جائے گی۔

یہ یاد رکھئے کہ جدید ہپناٹزم میں صرف ممول کی الی خواہشات پر کنٹرول پیدا کر دیا  
جاتا ہے جن پر وہ کسی مدد کے بغیر قابو نہیں پاسکتا۔ اسی لئے ہپناٹزم کی مدد سے بھری عادتوں  
کو بھی ترک کیا جاسکتا ہے۔

اکثر فرعیت کا درود سر بھی ہپناٹزم سے دُور کیا جاسکتا ہے کیونکہ اب یہ بات پایہ  
ثبوت کو سنبھال چکی ہے کہ نوٹے فیصلی دُور دسرا کا سبب صرف اعصابی یا دوسرا قسم کا تناوُ  
ہوتا ہے۔ ایک خاتون نے مجھ سے تذکرہ کیا کہ اس کے سر میں شدید درد ہو رہا ہے۔ میں نے  
اسے بتایا کہ تو نیمی نیند کے ذریعے درد کو کم کیا جاسکتا ہے۔

”ڈاکٹر طیسی“ اس نے دریافت کیا۔ کیا آپ واقعی میرے درد کو نیمی نیند کے  
ذریعے دو دو کم کیا جاسکتا جب میں نے جواب دیا کہ ہاں ایسا ہر سکتا ہے تو خاتون نے کہا۔  
”پھر خدا را فوراً کچھ کیجئے۔ میرا درد سے پھٹا جا رہا ہے۔“

میں نے اس خاتون پر ہپناٹزم کا عمل کر کے اس کے ذریعے فرم میں یہ خیال پیدا کر دیا  
کہ جب دُز سوکر اٹھے گی تو اس کے سر کا درد ختم ہو جکا ہو گکا۔ چنانچہ جب دُز بیدار ہوئی تو  
اس نے جرت کے ساتھ مجھے یہ اطلاع دی کہ اس کا درد واقعی ختم ہو چکا ہے۔

شراب نوشی کی عادت کو بھی ہپناٹزم کے ذریعے دُور کیا جاسکتا ہے بشرطیکہ دُ  
کسی جسمانی ضرورت کے تحت نہ ہو۔ ایسی صورت میں ہپناٹزم سے یہ صورت قائم ہوتی  
گی مگر ایک کم کی جسمانی ضرورت باقی رہے گی۔

بھرپوری عادتوں میں سے ایک انتہائی خطناک عادت خراب آدمیوں کا استعمال  
ہے۔ ڈاکٹروں نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ خواب آدمیوں کی عادت نش آدمیوں یا

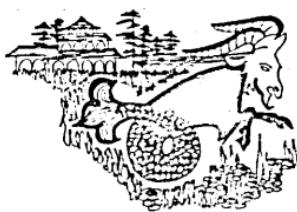
کا بنے ہی کی عادت کی طرح خطرناک ہو سکتی ہے۔ یہ قابل نفرت عادت بھی ہپناٹزم اور خود تر غبی کے ذریعے ترک کی جاسکتی ہے۔

تر غبی نیند کے ذریعے چھوٹے بچوں کی بھی مدد کی جاسکتی ہے۔ بچوں کی بڑی عادتیں ہیں پسیاب کرنا، ناخن کرنا، لگبراجانا، کھانے سے انکار کر دینا، یا انہماں خود غرضی بھی ترغیبی ذرائع سے دوسر کی جاسکتی ہیں۔ اس کے باوجود بچوں کو بے ہوش کرنا ضروری نہیں کیونکہ اس کے بغیر بھی کام جل سکتا ہے۔ جبکہ نیچے کو سوئے ہوتے تقریباً ایک گھنٹہ ہو جاتا ہے تو اس کی حالت دیکھی ہی ہوتی ہے جیسے تر غبی نیند ڈوبے ہوئے کہی مہول کی۔ اگر اس موقع پر نیچے کے ذہن میں کوئی ترغیب یا محکم پیدا کیا جائے تو وہ فوراً اس کی تحت الشور میں چلا جاتا ہے کیونکہ تحت الشوری ذہن کبھی نہیں سوتا۔ اس کا طریقہ بہت آسان ہے نیچے کو سوکر جب ایک گھنٹہ اگز رجاء نیچے سے اس کے کرے میں داخل ہونے کے بعد اس کے لبتر کے برابر بیٹھ جائے۔ انہماں زرم اور دھمی آواز میں بات کرتے ہوئے آپ نیچے کے ذہن سے ناپسندیدہ خیالات کو خارج کر کے نئے خیالات اس کے ذہن میں پیدا کر سکتے ہیں۔

بچوں کی لبتر میں پسیاب کی عارت خاصی تکلیف دہ ہوتی ہے۔ یہی عادت اگر بڑی عمر والے بچوں میں ہرتب وہ ایک سمجھیدہ سلسلہ بھی بن سکتی ہے۔ نیچے کی اس بیفع عادت سے بچنے کی کوشش غیرشوری طور پر اس کی اس کوشش کی ناکامی کا سبب بن جاتی ہے کیونکہ لبتر میں پسیاب کرنے کا خوف ہی اس فل کا سبب بن جاتا ہے۔ یہ بات خاص طور پر ایسے بچوں کے سلسلے میں بالکل درست ہے جبکہ اس سے قبل اس حرکت پر مزاری گئی ہو۔

میں یہاں آپ کو ایک ایسا نار مغلابتا ہوں جن کے ذریعے میں نے لبتر میں پسیاب کرنے کے کہی گیروں کا کامیابی سے علاج کیا ہے۔ نیچے کے لبتر کے برابر چکے سے بیٹھ جانے کے بعد مضبوط تکر دھیمے لہجے میں اس سے کہیے: "اگر تمہیں رات میں باکھر روم جانے کی حاجت محسوس

ہر قوم فوراً بیدار ہونے کے بعد باہمِ رُّم پہلے جاؤ گے اور پیشاب کے بعد والپس آکر فوراً  
 بستر میں سر جاؤ گے۔ بیدار ہونے بغیر تم پیشاب راست کا جو لفظ بھی تھا ہر وہ استعمال کیجئے۔  
 نہیں کر سکو گے۔ تمہیں معلوم ہے کہ یہ لبتر میں سونا کتنا لکھیف دہ ہوتا ہے اور تمہیں یہ  
 بھی معلوم ہے کہ تمہارے اتو ادرا اتنی اس بات کو کتنا ناپسند کرتے ہیں۔ تم ایک اچھے راستے  
 (یا لاطکی) بننا چاہتے ہو۔ جیسے ہی تم یہ ضرورت محسوس کر دتم فوراً بستر سے اٹھ کر لا کر رُّم  
 میں جاؤ وہاں بین یا پاٹ رجو کچھ بھی وہاں ہو، میں پیشاب کر دے گے جہاں تمہیں کتنا چاہیے۔  
 اگر آپ ایک ہفتے تک اس فارمولے پر عمل کریں تو آپ کونپے کی حالت میں نایاں  
 تبدیلی محسوس ہو گی۔ دوسری بڑی عادتیں جیسے دانت کرنے وغیرہ چھپڑوانے کیلئے آپ  
 اسی قسم کا کوئی دوسرا فارمولہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھئے کہ آپ  
 زمی مگر اعتماد سے بات کریں ساتھ رہی ایسے الفاظ اور جملے استعمال کریں جسے بچہ آسانی سے  
 سمجھو سکے۔



## 15. HYPNOSIS IN SELLING

ہپناٹزم سے واقعیت تجارت پیشہ اصحاب کو یہ سمجھنے میں مدد دے سکتی ہے کہ انسان زہن اور جذبات کس طرح کام کرتے ہیں۔ اور کس طرح لوگوں کو دنیا کی سب سے عظیم طاقت سیفی محکمات کی طاقت سے متاثر کیا جاسکتا ہے۔ کامیاب تاجر بننے کے لئے انسان کا پہنچ اور دوسروں کے چذبات کو سمجھنا ضروری ہے۔ کوئی فرد اس وقت تک دوسروں کو کنٹرول نہیں کر سکتا جب تک خود سے اپنے آپ پر قابو نہ ہو۔

اس کے علاوہ ایک تاجر چونکہ نہ صرف مارکیٹ کے حالات بلکہ جرأتیار وہ فروخت کر رہا ہے ان کی نوعیت سے بھی واقعہ ہوتا ہے اس لئے اس میں جوش و خروشن صداقت، اپنے کام پر توجہ اور سب سے زیادہ خود اعتمادی کا ہونا بے حد ضروری ہے۔ ایسے کئی تاجر جن میں خود اعتمادی کا فقدان ہوتا ہے دوچار گاہکوں سے بات چیت کے بعد ہی ذہنی اور جسمانی طور پر تھک جاتے ہیں۔ انہیں صرف چند آدمیوں سے ملاقات کے بعد سی اپنا کام ختم کر دینا پڑتا ہے۔ اس کے برخلاف اگر ان میں خود اعتمادی ہوتی تو وہ اس سے دعکنا کام

گرنے کے بعد بھی ذرا نہ تھکتے۔

اگر کسی روز غصا اور آلمعہ ہار بارش کے آثار پیدا ہرجائیں تو ایسا سیلز میں جس میں خود اعتمادی کی گئی ہوتی ہے کچھ اس انداز میں سوچ لے: موسم بے حد خراب ہو رہا ہے۔ اس وقت گاہوں کا موڑ اچھا نہیں ہو گا۔ اگر بارش شروع ہرگئی تو میں پھیگ جاؤں گا بیٹے اگر خراب ہوں گے اور ہر سکتا ہے میں بیمار بھی ہرجاؤں اور جب مریم خوشگوار بوجائے اس وقت بھی اپنا کام نہ کر سکوں گا۔

اس کے برخلاف اپنی ذات پر اعتماد رکھنے والا سیلز میں خراب موسم میں بھی کچھ اس انداز سے سرو ہے گا۔ اس وقت چونکہ بارش ہر رہی ہے اس لئے میرے نام مکنہ گاہک اپنے اپنے گھروں میں ہوں گے۔ غالباً ان کے پاس مجھ سے ملاقات کے لئے وقت بھی زیادہ ہو گا۔ کیونکہ بارش کی وجہ سے میرے درمرے حریف انہیں تنگ کر سکیں گے۔ ان پر اس موسم میں میرے جانے کا بے حد خوشگوار اثر پڑے گا۔ اور وہ میرے ذوق و شوق سے یقیناً متاثر ہوں گے۔

ایسے سیلز میں پروفیشن کے سوا اور کیا کیا جا سکتا ہے جو بھلے ہی سے ایک شکست خوردہ ذہنیت کے ساتھ اپنے گاہک سے ملتا ہے۔ اندریہ، خوف اور مترقب نہادی کا خال نہ صرف اس کی بلکہ اس کے مترقب گاہک کی بھی پریشانی کا سبب بنتے ہیں جس پر سیلز میں کے اس روئیے کا اثر غیر شوری طور پر پڑتا ہے۔ بالآخر یہی بات گاہک کو اس پر مجرور کر دیتی ہے کہ وہ ایسے شخص سے کوئی شے نہیں خریدتے۔

اگر آپ مسلسل مثبت محکمات کے فریلے اپنے تحت الشوری ذہن میں اعتماد، طاقت اور کامیابی کے احساسات پیدا کرتے رہیں تو بلا بحال آپ ایک بہترین سیلز میں بن سکتے ہیں۔ یہ بات تو آپ بھی جانتے ہوں گے کہ کامیابی سے بڑھ کر کوئی چیز کامیابی کی ضامن نہیں ہو سکتی۔ اگر آپ سوچیں "میں جو چیز فرمخت کر رہا ہوں وہ بہترین ہے....."

اس کی قیمت بھی نااسب ہے... لوگوں کو اس چیز کی ضرورت ہے۔ میں بڑی آسانی سے  
ابنی یہ چیز تجذبہ دوں گا:

ہر سکتا ہے آپ ہر چیز بخپے میں تو کامیاب نہ ہوں۔ کوئی آدمی صدقی صد کامیابی کی  
تو قع نہیں کر سکتا لیکن آپ کے مثبت اور پر جوش روئیے کی وجہ سے آپ کی سل کا اور سط  
ہمیشہ اپنے ساتھوں سے بہت اونچا رہتے گا۔ ہر سیلز میجر آپ کمیر بتائے گا کہ اپنے کام میں یقینی  
کامیابی کے لئے وہ ہمیشہ ایسے ہی سیلز میزوں کا انعام کرتا ہے جو مشتبہ انداز نکار کے علاوہ پر جوش  
اور تغیری ذہنیت رکھتے ہوں۔

ایک سیلز میں کے لئے پر طبقہ بھی بہت مفید ہوتا ہے کہ وہ متوقع گا اپ کی آنکھیں ہیں  
آنکھیں ڈال گئنگوں کرے۔ گاہک کو اس سے زیادہ کسی اور چیز میں الجنن نہیں ہوتی کہ سیلز میں  
گفتگو کے دوران مکرے میں ادھر ادھر دیکھتا رہے۔ اس قسم کا سیلز میں کبھی اپنے پیشے میں  
نمایاں مقام حاصل نہیں کر سکتا کیونکہ وہ اپنے روئیے سے گاہک کو یہ تاثر دیتے ہے کہ لئے خود  
۔ اپنی چیزوں پر اعتماد نہیں۔ اس کا اندر دس انداز بھی بہت جلد گاہک پر اثر انداز ہوتا ہے  
جو اس کی وجہ سے خود بھی زرس ہو جاتا ہے۔

جب آپ کسی گاہک سے بات کر رہے ہوں تو ہینا ٹرم ہی کی طرح ہمیشہ اس کی ناک کی  
جڑ پر نظر ہیں جائے رہیے اس طرح آپ کی توجہ اس کی آنکھوں پر مرکونہ ہوگی اس کے علاوہ  
ایک ایسے وقت جبکہ آپ مختلف غیبات کے ذریعے گاہک کو اپنا ہم خال بنانے کے لئے کوشش  
ہوں گے۔ آپ کی آنکھوں کی فطری مفتا طبیعت بھی اثر انداز ہوتی ہے کہ جب وہ آپ  
سے بات کرنے لے گئے تو اپنی آنکھوں کے زاریتے کو بدلتا اس کے منہ پر نظر ہیں جما دیکھئے۔  
گاہک کو تو اس وقت بھی یہی محسوس ہو گا کہ آپ اسی کی طرف دیکھ رہے ہیں گر اس کی آنکھیں  
اب آپ پر اثر انداز نہ ہوں گی اور آپ اس کی گفتگو بند ہوتے ہی پورے سکھوں اور ترجمہ  
کے ساتھ اپنی بقیہ بات اسے نا سکیں گے۔

اس بات کو بھی نہ بھر لئے کہ ایک تربیت یافتہ اداز اس ملے میں کس قدر اہم ہوتی ہے اپنی کمزوریں اور طاقت سے واقف ہونے کے بعد میں انسان دوسروں میں ان خصوصیات کو بچوپان سکتا ہے۔ ہم پہلے بھی یہ بتا پکے ہیں کہ ترغیبات کو قبل کرنے کی صلاحیتوں کے مطابق لوگوں کی کس طرح درجہ بندی کی جاسکتی ہے اور اپنے "عوول" کو پہچانا جاسکتی ہے۔ یہی درجہ بندی سیلزینوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ اس طرح وہ اپنا فاصلہ صادقت پہاڑتے ہیں۔ سیلزین کا وسط بھی عام طور پر تین قسم کے لوگوں سے ہی پڑتا ہے۔

- ۱۔ ترغیبات کو جلد قبول کر لینے والے۔
- ۲۔ وسط قسم کے لوگ۔

### ۳۔ مشکلی مزاج کے افراد۔

ان میں سے ہر ایک قسم کے آدمی کے لئے سیلزین کو علیحدہ تکنیک استعمال کرنی پڑی گی۔ جب خوش قسمی سے آپ کو یہ پڑھ جائے کہ آپ کا گاہک جلد متاثر ہو جانے والیں میں سے ہے۔ تب تو آپ کو اپنی چیز بخیپے میں زیادہ وقت نہیں ہوگی۔ اور آپ جلا پانے مقصد میں کامیاب ہو جائیں گے۔ پہلے منصور اور موثر انداز میں گاہک کے سامنے یہ نقشہ کچھ دیکھئے کہ آپ کی چیز خریدنے کے بعد اسے کیا کیا فوائد حاصل ہوں گے اس کے بعد اس سے آرڈر لینے کی بیکش کیجئے۔ جب آپ کا وسط کسی وسط قسم کے آدمی سے پڑھے تو اپنی تقریر کے اہم نکات کو بار بار دھڑایئے کیونکہ آدمی آخر کار آپ کی چیز ضرور خریدے گا۔ یہی وجہ ہے کہ لیکے مشروبات یا سکرپٹ وغیرہ فروخت کرنے والی بعض کپینیاں شاذ و نادر ہی اپنے اشتہارات کو بدلتی ہیں۔ وہ اپنے ایک ہی اشتہار کو سال ہسال دھڑاتی رہتی ہیں کیونکہ انہیں معلوم ہوتا ہے کہ پہلی اور دوسری قسم سے تعلق رکھنے والا ہر شخص آخر کار ان کی صنعتات ضرور خریدے گا۔ آپ کو ایک سیلزین کی حیثیت سے یہ جانتے ہوئے کہ آپ ایک وسط قسم کے آدمی

سے نتھکو کر رہے ہیں۔ ہار بار اپنی مصنوعات کی خصوصیات بیان کرنا چاہیے جسی کہ گاہک آپ کی ترغیبات کو قبول کر لے اور خود سمجھے کہ خود اس کا خیال بھی یہی تھا۔ اس طرح آپ بالآخر گاہک کو اپنی چیز فروخت کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے بشرطیکہ وہ اسی قسم سے تعامل رکھتا ہے۔ یکونکہ ایک بار آپ کی ترغیب کو قبول کر کے گردادہ آپ کا گاہک بن جائے گا۔

اس درجہ بندی میں آنے والے افراد کو متاثر کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اگر ممکن ہو تو کسی طرح اسے یہ بتا دیا جائے کہ اس کے فلاں دوست نے بھی یہ چیز خریدی ہے اور وہ اس کی کارکردگی سے بے حد مطلع ہے اس کی درجہ یہ ہے کہ اس قسم کے لوگوں کو اپنے فیصلے سے زیادہ دوسرا دل کے نیصلوں پر زیادہ بھروسہ ہوتا ہے۔ یہ عموماً غلط قسم کے

لوگ پڑتے ہیں۔ لیکن ایک بار جب وہ آپ کی بات مان لئتے ہیں تو پھر ایک عرصے تک یعنی جب تک آپ ان سے اچھا سلوک کرتے رہیں وہ آپ کے دوست ہوتے ہیں۔

تیل کی تلاش میں سرگردان رہنے والے کئی اصحاب نے اس منزل پر لپنے کنوئیں کی کھدائی بند کی جبکہ تیل ان سے چند ہی فٹ کے فاصلے پر تھا۔ بعد میں کسی اور کپنی نے اسی کنوئیں کو کھدا دایا اور تیل نکل آیا۔ بہت سے سیلز منیوں کو محض اس درجہ سے آرٹر نہیں ملتا کہ وہ جلدی پست ہمتی کاشکار ہو جاتے ہیں۔ اگر وہ مزید دس منٹ صرف کرتے تو گاہک یقیناً ان کی چیز فریلتا۔ یہ بات یاد رکھئے کہ اگر گاہک "نہیں" کہے تو اپنی کوششیں بھی ترک کرے گے۔ اگر آپ مسلسل اپنی کوشش جاری رکھیں تو اس کی "نہیں" مزدرا پڑتے پڑتے آخر کار "ہاں" میں بدل جائے گا۔

اگر آپ کا بالا کسی ایسے آدمی سے پڑ جائے جو بہت جلد آپ سے پچھا چھڑا لیا چاہے تو یہ سمجھو جائیے کہ یہ تیسری قسم یعنی شکنی مزاج لوگوں سے تعامل رکھتا ہے۔ بغرض صرف یہی خرید کا جو دھپا ہے گا اور وہ ہیں خریدے گا جہاں سے وہ پاہے گا۔ اگر کسی اچھے لمحے میں ایسے

آدمی سے ملاقات ہو جائے تو آپ کسی قسم کی لیقین دہانی اور اصرار کے بغیر صرف چند ہی منٹ میں اپنی چیز ریخ لیں گے۔ بہتر یہی ہے کہ آپ چندال غافط میں اس کا شکریہ ادا کر کے دہان سے ٹھیل جائیں۔ اگر خوش قسمتی سے کسی وقت آپ کو اس کی پسند کا واقعی علم ہو جائے تو ممکن ہے وہ آپ کا مستقل گماہک بھی بن جائے۔



## 16. HYPNOSIS IN ADVERTISING

دنیا میں ہپناؤزم کا سب سے زیادہ استعمال شہیر کے پیشے سے تعلق رکھنے والے افراد کرتے ہیں۔ وہ اس چیز کی وضاحت میں کہتے ہیں: پلیٹی زبان یا قلم سے نکلے ہوئے الفاظ کی ترضیبی طاقت کے ذریعے مختلف اشیاء کی فردخت کا نام ہے: "غور کریں کہ یہ خات واقعی کس قدر سچے ہیں!۔ اچھی یا بُری شے میں تیز جدید دور کا سب سے بڑا اسلہ ہے جبکہ پلیٹی یا شہر نہ صرف جلد متاثر ہو جانے والوں کے لئے بلکہ نارمل افراد کے لئے بھی اتنی تاثر کن ہو گئی ہے۔ کاروں میں، بوس میں، رسائل میں، اخبارات میں، غرضیک لفڑیاً ہر مقام پر ترضیبی طاقت اشتہارات میں استعمال ہوتی ہے تاکہ مصنوعات کی فردخت کے ذریعے زیادہ سے زیادہ نفع کایا جاسکے۔ ٹیلیوریشن اور ریڈیو اس طاقت کو بصیری اور سماں ذرا بھی سے استعمال کرتے ہیں۔

کامیابی کے لئے یہ ضروری ہے کہ لوگ کسی بھی اشتہار کو جذباتی طور پر قبول کلیں۔

ایک ادسط انداز میں ستارہ ہونے والی خاتون خانہ کو پہ آسانی اس بات کا قائل کیا جاسکتا ہے کہ کسی خاص صابن کا پوڈر استعمال کرنے سے اس کا کام صرف آدھا ہو جائے گا۔

جونکہ خاتون کی خواہش خرد اس تر غیب کو قبول کرنے کی ہو گی اس لئے ایک بار اس قبول کر لینے کے بعد جب وہ دکان پر جائے گی تو یہ پوڈر یقیناً خریدے گی۔ لیکن ایک ہفتہ بھی نہ گزرے گا کہ وہ کسی اور کپنی کے پوڈر کا اشتہار پڑھ کی یا سننے کی جو اس بات کی مدعی ہو گی کہ اس پوڈر سے وقت کی ہزیری بچت ہو گی تو ممکن ہے وہ اس دوسرے پوڈر کو خرید لے۔ اس طرح وہ یہ کے بندوں یجھے مختلف پوڈر بدلتی جائے گی حتیٰ کہ تھوڑے ہی عرصے میں وہ ایک ہی ہی سے نہائج کے ساتھ بازار کا تقریباً سر پوڈر خرید لے گی۔

تشہیر کے میدان میں ہپناٹزم کا سب سے غلط استعمال کرنے والی سُکریٹ کی کپنیاں ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ مختلف سُکریٹ بنانے والی کپنیاں جو تباہ کو خریدتی ہیں ان سب کی قسم تقریباً ایک صیغہ ہوتی ہے یہ تمباکو ایک ہی مارکیٹ سے خریدا جاتا ہے۔ تقریباً تمام کپنیاں ایک ہی قسم کا کاغذ استعمال کرتی ہیں اور اپنے سُکریٹوں کو ایک ہی انداز میں پیک کرتی ہیں۔ ان میں اگر کوئی فرقہ ہوتا ہے تو وہی جو ایک ہی برانڈ کی دو ڈبیوں میں ہو سکتا ہے لیکن اس کے باوجود ہر کپنی یہ دعویٰ کرتی ہے کہ اس کے سُکریٹ میں پائی جانے والی چند خصوصیات کسی دوسرے سُکریٹ میں نہیں ہیں۔ مثال کے طور پر ایکس "سُکریٹ بنانے والے" دعویدار میں کہ اگر آپ ان کا سُکریٹ استعمال کریں تو سُکریٹ پینے کے بعد آپ کامنہ بد مزہ نہ ہو گا۔ ایسے اصحاب جن کامنہ سُکریٹ استعمال کرنے کے بعد بد مزہ ہو جاتا ہے اس بات پر یقین کر لیتے ہیں اور جلد ہی ایکس برانڈ شروع کر دیتے ہیں۔ یا کم از کم اسے آزمائ لو ضرور دیکھتے ہیں۔

"ایکس" برانڈ والی کپنی کے لوگ تکشیر کے لئے شہروں شخصیتوں اور کھلائیوں کو بھی استعمال کرتے ہیں۔ جو اسی قسم کا انبیاری بیان دیتے ہیں کہ کھیل سے فارغ ہونے کے بعد کوئی چیز "ایکس"

سگریٹ کے دوچارش سے زیادہ فرحت بخش اور سکون آور نہیں ہوتی۔ یہ حرکت مغض اس لئے کی جاتی ہے کہ ملک کے نوجوانوں کو یقین دلایا جاسکے کہ سگریٹ نوشی و نوشی سرگرمیوں کے لئے مفہومی ہے۔ درجنہ ان کے پسندیدہ کھلڑی سگریٹ کو ہاتھ بھی نہیں لگاتے۔

اسی طرح "دائی سگریٹ" والی کمپنی اپنے تیس روزہ ٹیٹ کے ذریعے یہ باور کرنا چاہتی ہے کہ "دائی سگریٹ" سے پہنچنے والے کا حلتوں خراب نہیں ہوتا حالانکہ ہم سب یہ بات اچھی طرح جانتے ہیں کہ جو رُج مصالحے دار کھانے، شراب اور جیٹپی چیزوں استعمال کرتے ہیں ان کے حلتوں پر ایک معمولی سے سگریٹ کا بھلاک لیا اثر ہوگا۔ اس کے باوجود یہ کمپنی حلتوں کے مشہور طوائفوں کی رائے اپنے اشتہارات میں شائع کر دیتی ہے جو تیس دن تک "دائی سگریٹ" پہنچنے والے کسی شخص کے حلتوں کا معافیہ کرنے کے بعد یہ فیصلہ صادر فرمادیتے ہیں کہ اس شخص کے حلتوں میں خراش و غیرہ کی کوئی علامت نہیں ہے لیکن آپ یہ دیکھیں گے کہ یہ مشہور اسپیشلیٹ اکٹرا بنانا مگول کر جلتے ہیں۔

یا پھر "زیڈ" کمپنی والے ہیں جو ترغیبات کی طاقت کو ہیں زیادہ چالاک سے استعمال کرتے ہیں وہ ٹیلیوژن پر ڈرام میں روزانہ کسی نئے آدمی کا انظر لوٹیلی کا سٹ کرتے ہیں جو کسی شہر کے کسی بازار یا گلی میں لیا جاتا ہے۔ ادا نسر جو دراصل ایک سیلز میں ہوتا ہے، بازاریں کتنی نوجوان خاتون کے پاس پہنچ کر اس سے کہتا ہے۔ کیا اس نے آج تک کبھی اس تجربے میں حصہ لیا ہے جو اس کی کمپنی "زیڈ سگریٹ" کو دوسرے تمام سگریٹوں سے بہتر ثابت کرنے کے لئے کر رہی ہے؟ رابنڈار ہی میں خاتون کے ذہن میں جو خرک پیدا کیا جا رہا ہے اس پر سفر فرمائیں۔

اس کی کوئی اہمیت نہیں کہ خاتون کا جواب اثبات میں ہوتا ہے یا نہیں میں انداز نسراں کی پرداہ کئے بغیر اپنی بات کو جاری رکھتے ہوئے کہتا ہے، میں چاہتا ہوں کہ آپ کبھی یہ تجزیہ کریں تاکہ جب آپ "زیڈ سگریٹ" کا کش لینے کے بعد اس کا درھواں اپنے تھنوں سے خارج 105

کریں تو آپ کو تین آجائے کہ "زید سگریٹ" سے ملت یا ناک میں زرا بھی جلن یا سوزش نہیں ہوتی۔ اس کے بخلاف جب آپ اپنے پندیدہ سگریٹ کا کش لینے کے بعد ہی کریں گے تو آپ کو محض ہرگز کا آپ کے نتھے جل ہے ہیں اور آپ کو دونوں سگریٹوں کا فرق ہے آسانی سمجھو میں آجائے گا..... گو یا اس کے ذمہ میں ابتداء رہی سے یہ خیال پیدا کر دیا جاتا ہے کہ "زید سگریٹ" دوسرا سگریٹ سے زیادہ اچھا ہے۔ لڑکی کو اس بات کا علم ہوتا ہے کہ اگر وہ اس سال کا جواب نفی میں دے تو اس کا یہ انترو یوٹیلی دیڑن پر نہیں دکھایا جائے گا — چونکہ لڑکی انٹرو یوٹیلی دلے کر پسند کرتی ہے اور ٹیکنی دیڑن پر اپنی تصویر آئے کا خیال بھی اس کے لئے خاصاً خوش آئندہ ہے اس لئے وہ اس ترغیب کو قبول کر لیتی ہے اور ایک بار ترغیب قبول کئے جانے کے بعد "زید سگریٹ" واقعی سے دو سگریٹوں سے بہتر معلوم ہونے لگتا ہے۔

ظاہر ہے آج تک توکسی نالیسی کوئی فلم دیکھی ہے اور نہ اس کا امکان ہے جس میں کپینی کے سگریٹ کی کسی نہ مخالفت کی ہو۔ کپینی کے لئے یہ دعویٰ کرنا بہت آسان ہے کہ انہوں نے انٹرو یوٹیلی دلے کسی شخص کو کوئی معاوضہ ادا نہیں کیا ہے کیونکہ انہیں خوب معلوم ہے کہ ترفیبات کی طاقت روپ پر پیسے سے کمیں زیادہ ہوتی ہے۔

صحیح معنوں میں تحریر کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ہر سکتا ہے کسی خاتون کی امکھوں پر پچاہ باندھ دی جائے تاکہ اسے یہ پتہ نہ چلے کر وہ کون سی سگریٹ پی رہی ہے اس طرح وہ زیادہ دیانت داری کے ساتھ یہ بتا سکے گی کہ دونوں میں بہتر سگریٹ کون ہے۔

غذائی اشیاء بینے والی کپینیاں فوج ان لوں کو متاثر کرنے کے لئے عمر ما شہر رکھا طریں یا فلمی اداکاروں کے نام استعمال کرتی ہیں۔ اشتہار کچھ اس نوعیت کے ہوتے ہیں تبہم جو فذ ال اشیاء استعمال کرتے ہیں آپ بھی وہی چیزیں کھا کر بہاری ہی طرح طاقتور اور قد اور بن جائیتے۔ اس طرح آپ بھی وہ سائے کارنالے انجام دے سکیں گے جو آپ کے سر و راجا میتے ہیں۔

ہپناٹزم کے ماہر کی حیثیت سے آپ کو جو تجربہ حاصل ہوتا ہے اس کا فائدہ ملکا ہے۔ ایک تو آپ کسی چیز کو بازار سے خریدنے سے پہلے حقائق اور عبارتیں کی جھان پھٹا کے اس چیز کی حقیقی قدر و قیمت کا اندازہ کر سکتے ہیں دوسرا آگر خود آپ کوئی شے کی تشریک نہ پڑے تو آپ ایسے الفاظ اور جملوں کا انتساب کر سکتے ہیں جس میں لوگوں کے لئے کوئی جذباتی کشش ہو جو اور ایسے پہلو سے اشتہار تیار کر سکتے ہیں جس سے لوگ ہپناٹائز ہو کر آپ کی معنوں کو فرضیہ ہیں۔ جلد متاثر ہو جانے والے گروہ کے ہاتھوں کسی شے کی فروخت کے لئے تو ہپناٹزم کی جذباتی کشش ہی کافی ہے (جن کی تعداد عوام میں تقریباً ۲۰٪ ہوتی ہے) اوس ط متأثر ہونے والوں کے لئے اشتہار کا بار بار شائع ہونا کافی ہے۔ (ان کی تعداد ۴۰٪ ہوتی ہے) متشکی گروہ کے ہاتھ کسی شے کی فروخت کے لئے (جب تقریباً ۲۰٪ ہوتے ہیں) آپ کو اپنی چیز کی اچھائیاں سیدھے سادے انداز میں بیان کرنی ہوں گی۔ اپنی باث ملنطفی، شبست اور فائل کرنے والے انداز میں بیان کیجئے۔ غیر ضروری قسم کے دعوے نتو ضروری ہیں اور نہ مناسب بلکہ حقیقت ہے کہ ایسے بے سر و پاد عواؤں سے اٹا آپ کو نقصان پہنچے گا۔

عوام میں سے دو گروہ ہیں اوس ط متاثر ہونے والے اور شکی مزاج لوگ جلد یا بذریں و عواؤں کی حقیقت سے واقف ہو جائیں گے پھر انہیں کبھی آپ کے اشتہارات پر یعنی نہیں آئیں گے۔



## 17. HYPNOSIS IN SPORTS

خود ترغیبی کے باب میں ہم یہ دیکھو چکے ہیں کہ تمیل کا ہمارے ذہنوں پر اور اس کی روح سے ہمارے ان غال پرس قدر دوسرس اور شدید اثر ہوتا ہے۔ اس چیز کا اظہار کھیل کے میدان سے زیادہ اور کسی جگہ نہیں ہوتا۔

جب میں سینٹ فرانسیس کالج کی باسکٹ بال ٹیم کے ساتھ ماہر نفیات کی حیثیت سے وابستہ تھا تو ایک ٹن ٹیم کے کپتان نے مجھ سے کہا: "ڈاکٹر ٹریسی میر اصلہ ٹرے اعجیب ہے۔ مشق کے دوران میں میدان میں ٹھوٹوں کھیلنا بہت ہوں گرذ رہنیں چکتا، اس کے برخلاف جب کبھی پیغ میں کھیلنے کااتفاق ہوتا ہے تو کھیل شروع ہونے کے دس منٹ بعد ہی ٹھکن سے میری ٹانکیں لڑکھلاتے لگتی ہیں۔" ٹیم کے تقریباً ہر مریب نے اس بات کی تائید کی۔

میں نے انہیں سمجھایا کہ محض مجھ کے سامنے کھیلنے کا احساس اس شکایت کا سبب ہے ذائقی احساس کی وجہ سے جسم کے تمام چٹوں میں شادی پیدا ہو جاتا ہے جو جسم کی رگوں تشریزوں اور غرفن کی خلیوں کو دباتے ہیں۔ نتیجہ مل زیادہ تیزی سے دھر کرنے لگتا ہے۔ خون کی گردش

میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کھلاڑی جلد تھک جاتا ہے اگر وہ پر سکن ہوتا تو ایسا کبھی نہ ہوتا۔

ایک بار جب یہ بات ان کی سمجھ میں آگئی تو پھر انہیں ترغیب کے ذریعے پر سکون رہنے اور تھکن سے بچنے کا طریقہ سمجھا نازیارہ مشکل ثابت نہیں ہوا۔ درستہ تک اس ٹیم کے ساتھ کام کرنے کے بعد تمام رکابوں کی حالت اتنی سُدھر گئی تھی کہ ٹورنامنٹ ہوا تو انہوں نے اتنے اپنے کھیل کا نظاہرہ کیا کہ ان کی نیکست محض اتفاقات کا نتیجہ تھی۔

اعصاب کے اسی تناول سے ہر قسم کے کھلاڑی متأثر ہوتے ہیں۔ میں نے بیشوں بار باسٹنگ کے مقابلے میں ایسے نوجوان تکے باز بھی دیکھے ہیں جبے حد زد وس تک چنا پچ تین چار راڈنڈ کے بعد ہر وہ اس قدر تھک جاتے تھے کہ ان کے لئے اپنا ہاتھ یا پاؤں تک اٹھانا مشکل ہو جاتا تھا۔ اس کے برخلاف مشترکے دوران یہی کھلاڑی تھکے بغیر آسانی وس دس راؤنڈ تک مقابلہ کر لیتے تھے۔ اس چیز سے یہ پتہ چلتا ہے کہ اعصابی تناول کے اثرات انسانی جسم پر کس قدر ضرر ثابت ہوتے ہیں اور اس کمزوری کا مریض کسی قدر جلد تھکن محسوس کرنے لگتا ہے۔

کسی بھی ایسے کھلاڑی کو جو اعصابی تناول کا شکار ہو جاتا ہو کسی اپنے ماہر نفیات کے علوچ کے ذریعے ہے اس انی ٹھیک کیا جا سکتا ہے چنانچہ اپنی بسلا اور استطاعت کے مطابق میں نے بھی اس زمانے میں کئی کھلاڑیوں کی یہ شکایت دور کی ہے۔ میں نے صرف اسی قدر کیا کہ کھلاڑی پر تزویبی نیند ٹھاری کر دینے کے بعد اس کے ذہن میں یہ محک پیدا کر دیا کہ بیداری کے بعد اسے اپنے آپ پر مکمل اعتماد پیدا ہو جائے اور وہ آئندہ تماشا یوں کا آگے گھبرائے گا اور نہ ہی کھیل کے دوران اسے کوئی پریشانی ہو گئی پھر میں نے اسے یہ سمجھا میا کہ جب کبھی اس پر گھبراہٹ کا دردہ پڑنے لگے وہ اپنے ذہن میں خود اعتمادی سے بھر پور خیالات پیدا کرے اور سانس کی ایک بلکہ سی ورزش کرے اس کی یہ شکایت

فوراً دور ہو جائے گی۔

"خود ترغیبی" سے وافیت کے ذریعے ہر شخص اپنی ان کمزوریوں پر فابر پاسکتا ہے۔ آپ اگر چاہیں تو پورے ٹوٹنامنٹ کے دران پر مسکون رہ سکتے ہیں بشرطیک آپ ہپناڑم کے ان اصولوں سے وافق ہوں اور انہیں استعمال بھی کریں۔

مہیث اس کا خیال رکھیں کہ جب آپ کچھ سوچیں تو آپ اُسی وقت تک پر مسکون رہیں گے جب تک کہ آپ کے خیالات ثابت اور تغیری ہیں۔ انسان کے ذہن اور عمل کے پھٹوں کے درمیان راست رابط ہوتا ہے۔ جو ہی آپ کے ذہن میں کوئی خیال آتا ہے اس کی اطلاع فوراً آپ کے متعلق جسمانی پھٹوں کو ہو جاتی ہے چنانچہ آپ کے پھٹے اور اعصار آپ کے خیالات اور فہمنی احکام ہی کے مطابق حرکت میں آتے ہیں۔ اگر آپ کے ذہن میں کوئی پر اعتماد خیال پیدا ہو تو اعصار اور پھٹوں کی حرکت بھی وہی ہی ہو گی لیکن اگر ذہن میں کوئی منفی خیال پیدا ہو تو کھر پھٹوں میں تناؤ پیدا ہو جائے گا اس طرح ذہن اور اعصار کا تعادن باقی نہیں رہ سکتا۔



## 18. HYPNOSIS IN EVERYDAY LIFE

انسان جلی طور پر صرف دو قسم کے خوف میکر پیدا ہوتا ہے۔ بلندی سے گرنے اور غیر متوقع اور پیچی آداز دل کا خوف۔ ہمائے دوسرے سارے خوف اکتسابی ہیں۔

پھر ٹپکھوں کے والدین اس بات سے بخوبی وابستہ ہوتے ہیں کہ نپکے کو دودھ پلاتے ہوئے اگر وہ رونوں بلند آراستے مجھے لئے نیکیں تو دودھ نپکے کے منہ اور معدے میں فروڑا پھٹ جاتا ہے اور بچہ بیمار ہو جاتا ہے۔ والدین کو اس بات کا بھی علم ہوتا ہے کہ جب بچہ گھٹنون گھٹنون چلنے لگتا ہے تو وہ ہمیشہ کسی جیز کو تحام کر چلا پنڈ کرتا ہے۔ اور جب اس سے یہ کہا جاتا ہے کہ وہ اتی اور ابڑا کھوڑا سادہ دمیاٹی فاصلہ چل کر پار کر لے تو جب وہ اپنی منزل پر پہنچ کر ماں یا باپ کی آغوش میں پہنچ جاتا ہے تو اس کے چہرے اور حرکتوں سے بے حد اطمینان کا انطباق ہونے لگتا ہے۔

بلوغت کی عمر تک پہنچنے میں ہمیں جو نئے نئے خوف لاحق ہوتے رہتے ہیں وہ محض اپنے والدین، اسٹارڈول، دوستوں یا اعزیز دعا قارب سے ترغیبات کی صورت میں چالیں۔

کئے ہوئے ہوتے ہیں۔

جب میں چھوٹا سا لڑکا تھا تو میں اپنی والدہ کو دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانے کے سلسلے میں خوف کا اظہار کرتے ہوئے سنتا ہوا تھا۔ تب تھے جب میں نو برس کا ہو اور میرا داد دعہ کا ایک دانت نکالنے کی ضرورت پیش آئی تو اس وقت تک یہ خوف اس طرح میرے ذہن میں بیٹھ چکا تھا کہ مجھے زندگی ساز کے ہاں لے جانے اور مضبوطی سے پکڑ کر کسی پر بھانے کے لئے چار آڑیوں کی ضرورت پیش آئی۔ نو تے نیصد لوگوں کے ذہن میں ڈینیستٹ کا تو اسی طرح بیٹھا ہے۔

بچوں کے سامنے آپ کے منہ سے کیا الفاظ انکل سے ہے ہیں اس کا بے حد خیال رکھئے کہ کیونکہ بچے بے حد حساس ہوتے ہیں۔ ممکن ہے آپ یہ خیال بھی نہ کریں کہ وہ آپ کی باتیں صرف رہتے ہیں مگر درحقیقت بچے بہت کم کم چیز کو نظر انداز کرتے ہیں۔ مثلًا میری والدہ کو یہ علم ہی نہیں تھا کہ اس نے کبھی میرے پرور و راضی خوف کا اظہار کیا تھا۔

آپ اکثر یہ دیکھیں گے کہ جربات آپ نے کبھی اپنی بیگم یا اپنے درستوں سے کبھی تھنی بچے سہیوں بعد وہی جملہ وہرایتے ہیں۔

بچے عمر مبارکات ہی کے ذریعے نئی باتیں سیکھتے ہیں۔ اس لئے ایسے والدین کا بچوں جو پہنچنے والی محکمات کا استعمال کرتے ہوں، منفی شخصیت میں ڈھن جاتا ہے۔ آپ نے یہ تو دیکھا ہی ہو گا کہ اگر کسی بچے کی ماں زردس قسم کی ہے تو عمر مبارکہ بھی زردس ہی نکلتا ہے۔ بزرگوں آدمی جود داشت زدہ یا شدید احساس مکتری میں مبتلا ہوتے ہیں ان کی پرورش عموماً ڈر اور خوف ہی کے محل میں ہوتی ہے۔ ایک خوش و خرم گھرانے میں پرورش پانے والا بچہ ہام طور پر بڑا ہونے کے بعد خود بھی ایک خوش و خرم اور مشارک شخصیت کا مالک بنے گا اس کے برخلاف ایسے بچے جن کے گھر دل میں ہیئت لاؤ ای جھکڑے ہوتے ہیں یا مال باپ میں ناچاقی رہتی ہے بڑے ہو کر بے حد ڈر پلک اور ڈھنمل شخصیت کے مالک ثابت ہوتے

ہیں جو ہمیشہ کسی نکسی اندیشے سے ڈرے ہئے رہتے ہیں۔ ایسا شخص اسی دقت کا بیباہ سکتا ہے جب اسکے ذہن سے دہشت اور خوف کے اس احساس کو خارج کر دیا جائے۔

ہپناٹزم کلیطالعہ الدین کے لئے ایک بہترین موقع فراہم کرتا ہے۔ مال باپ خود یہ دیکھ سکتے ہیں کہ بچے کے سامنے صرف مشتبہ اور اپنے خیالات کا اظہار ہی اس کی صحبت نشوونما کا سبب نہ تاہے۔ مشتبہ حرکات کے ساتھ ساتھ بچے سے محبت کا برداشت بھی بے حد ضروری ہے کیونکہ اگر بچے سے محبت کا برداشت نہ ہوتا تو وہ بڑا ہو کر اپنے آپ کو <sup>اعلیٰ</sup> غیر محفوظ محسوس کرے گا۔

ہپناٹزم سے آپ کی واقفیت نہ صرف آپ کے بچے کے صحبت نہ لاد نشوونما کے لئے ضروری ہے بلکہ اس علم کا جاننا ان ذہنی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے بھی نافرماند ہے جن میں بچے بعد میں متبلہ ہو سکتا ہے۔

نوتے نیصد ہمارے در درسر کا سبب جسمانی سے زیادہ اعصابی تناول ہوتا ہے۔ کوئی بھی ہپناٹسٹ کسی ایسے شخص کا در درسر صرف چند منٹ میں دور کر دے گا جس کا اعتاؤ اسے حاصل ہو۔

اکثر داکٹراس بات سے اتفاق کرتے ہیں کہ نکریا غصتے سے انسان کے معدے میں السرپیدا ہو جاتے ہیں یا وہ قلبی بیماریوں میں متبلہ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح غصے کے دوران انسان کا در درانِ خون بے حد ڈر ہو جاتا ہے۔

قلبی امراض اکثر نکر، ناکامی، جنسی بھوک، رفتابت، دسمنی اور رشک کے نتیجے میں پیدا ہرتے ہیں۔ دراصل کسی بھی قسم کے جذبات قلب کے دھڑکنے کی رفتار کو بدل دیتے ہیں۔ جذبات کی وجہ سے بعض انسانی غدد و ضرورت سے زیادہ یا کم کام کر سکتے ہیں جس کی وجہ سے قبض، اجاتیں اور معدے کے السرچی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

اگر کسی شخص کا ذہن غیر ضروری طور پر نفرت، عداوت یا انکار سے بھرا ہو اہو تو اس سے

ADERUAL GLA کی کارکردگی متأثر ہو سکتی ہے۔ اس طرح جسم سریروٹین کی سپلائی کم ہو جاتی ہے۔ جس سے جوڑوں کے درد رکھنیا کامن پی ہوتا ہے۔ دبایہ اغصہ یا خوف بھی جسم پر بے حد ضر اثر ڈالتا ہے اور اس سے دماغے اور انسان کی کئی دوسری بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

ایک بار اس چیز سے واتفاق ہو جانے کے بعد، رفتابت، نکر، بعض دغنا و خوف، عدم تحفظ کے احساس وغیرہ کو نظر دل کرنا کس قدر آسان ہے۔ صرف اتنی سی بات یاد رکھنے کے جب آپ کے جسم میں تناول بالکل نہیں ہوتا تو آپ کسی سے نفرت کر سکتے ہیں اور نہ ہی کسی سے خوف کھا سکتے ہیں اور نہ ہی کوئی فکر لاحق ہو سکتی ہے۔ ہیناٹزم سے واقفیت آپ کو پہنچ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دینے کے گھر سے آگاہ کرے گئی اگر آپ کے ذہن میں مضر اور منفی خیالات آتے ہیں تو ہیناٹزم اور خود ترمیبی کے ذیلے ان خیالات سے بھی چھپ کار پایا جاسکتا ہے۔

ہیناٹک حرکات کا علی اطلاق آپ کے ذہن سے مجمع کا خوف، بلندی، لفت، اور انہیں دغیرہ کا خوف بالکل زکال دے گا۔ ایک ایسا انسان جو ہمیں خوف دہرا دیں کی ان تمام کمزوریوں میں سب تلاہتی ہو اور اس کی ساری زندگی کسی نافرشتو بارہاد نہ کے انتظار میں لبس رہ رہی ہو، ہیناٹزم کی مدد سے صحت مندادی کی طرح پرستی اور نارمل زندگی بسر کر سکتا ہے۔

"منوری کی نیند" کے دران انسانی جسم بالکل ڈھیلا اور بے عمل ہو جاتا ہے۔ یوں تو تقریباً ہر شخص کو ہیناٹزم کے زیر اثر لا یا جاسکتا ہے لیکن جیسا کہ گذشتہ صفات میں بتایا جا چکا ہے بعض لوگ نسبتاً زیادہ بہتر "معمول" ثابت ہوتے ہیں۔ ماہرین ہیناٹزم نے بعض ایسے افراد کی بیماریاں بھی درکری ہیں جن پر غنودگی تک طاری نہیں ہو سکتی تھی۔ چونکہ مرض سے افاقت کے لئے منوری کی نیند کا طاری کرنا ضروری نہیں بلکہ

شفایابی کے لئے مریض کا تجزیہ نیند کے دران مفید محکمات کو قبول کرنا ضروری ہوتا ہے۔ ذہن کے جملہ امراض کو درکرنے کے سلسلے میں ماہرینِ نفسیات فرانٹ ہی کے زمانے سے ہپناٹزم میں دلچسپی لیتے رہے ہیں۔ ہپناٹزم کی مدد سے اگر مریضوں کی تحلیلی نفسی کی مدد کو کم کیا جاسکتا ہے۔ اب تک معالجاتی ہپناٹزم پر کئی کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔ زچھی کے دران ہپناٹزم کے ذریعے خاتین کی تکلیف کو کم کرنے کے سلسلے میں بھی کئی تحریرات کئے گئے ہیں۔ دنیا کے بیشتر ترقی یافتہ ممالک میں دانتوں کے علاج کے لئے ہپناٹزم سے خاصی مددی جاری ہے۔ امریکہ کی کئی ریاستوں میں دانتوں کے معاف مrifضوں کے اعصابی تناوُد اور درد کو درکرنے کے سلسلے میں ہپناٹزم کو بڑی کامیابی سے استعمال کر رہے ہیں۔

درد نتوے فیصلہ صرف ذہنی ہوتا ہے۔ ایک ایسا مریض جو درد کی توقع کرتا ہے تو اپنے درد کا سبب بنتا ہے۔ یہ صحیح ہے کہ ذہنی درد بھی اتنا ہی تکلیف ہوتا ہے۔ اپنی، لیکن ہپناٹزم کے ذریعے ایسے مریض کی تکلیف درکرنے والے حد آسان کام ہے جو جسم کی بجائے غصہ ذہنی درد سے تکلیف میں مبتلا ہے۔ کچھ، ہی دنوں قبل میرے یہاں ایک خالون کو بھیجا کیا تھا۔ اس نے چند روز پہلے اپنی ایک غُقل را طرحو نکلوائی تھی اس طرح اسے شدید تکلیف کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ اس زخم کو درو ہونے کافی دن ہو گئے۔ ایکسرے کی روپرط میں بھی کسی خرابی یا زخم کی علامت نہیں تھی اس کے باوجود عورت سخت درد میں مبتلا تھی۔

درactual دارثہ نکلوانے میں چونکہ اس عورت کو شدید تکلیف ہوئی تھی اس لئے یہ تکلیف زخم مندل ہونے کے بعد بھی اس کے ذہن میں محفوظ رہ گئی تھی۔

گویا درد اب جانی کی بجائے ذہنی بن چکا تھا۔ تجزیہ نیند کے دران ذی حریٰ تغیبات نے یہ درد بالکل ختم کر دیا۔ اگر ہپناٹزم سے اس خالون کا علاج منکر کیا جاتا

تو یہ درد کبھی درز نہ ہوتا۔ چونکہ تمام ڈاکٹر خاتون کو یقین دلار ہے تھے کہ وہ اس درد کا کوئی جسمانی سبب نہیں اس لئے ہوسکتا ہے کہ بعد میں چل کر یہ خاتون مانعِ مرض بن کر رہ جاتی۔

میھے امید ہے کہ اس کتاب کو طپھنے کے بعد آپ کبھی اس علم کو حاصل کرنے کی پُرمری جدوجہد کریں گے۔ کیونکہ ہنسنا ڈرام سے نہ صرف آپ کو بے پناہ طاقت حاصل ہوگی بلکہ اس سے آپ ایسے لوگوں کو بھی بے انتہا فائدہ پہنچا سکیں گے جنہیں مدد کی داعی ضرورت ہوتی ہے۔



## 19. TESTING YOUR AUDIENCE

ہپناؤٹزم کے بنیادی اصولوں سے واقفیت اور اس کے عمل پر قدرت حاصل ہونے کے بعد ممکن ہے آپ کے دل میں خاہش پدا ہو کر کوئی شرودغیرہ کے اس علم کو آمد نہیں کاڑ رعیع بنایا جائے۔ آج کے دور میں "اسٹین ہپناؤٹزم" ایک بے حد نفع نجاش کاروبار ہے بشرطیکا آپ داقتی کوئی اچھا "شوپیش" کر سکیں۔ اس باب میں جو بدایات دی گئی ہیں ان پر عمل کر کے آپ ایک کامیاب شرپیش کر سکتے ہیں۔ اپنی آزمائش اس وقت کیجئے جب آپ دوستوں کے کسی چھوٹے سے گروہ پر تجربہ کر رہے ہوں۔ وہ ہوخشی آپ کی مدد کریں گے اور اس طرح آپ کی خود اعتمادی میں اضافہ ہو گا۔ اس کتاب میں جو بدایات دی گئی ہیں ان سے ایسے تاثائیدوں کے رو برو اخراج فیالان میں تبدیلی اور اضافے کی گوشہ ہرگز نہ کیجئے جنہوں نے آپ کا شرودیجھنے پر کچھ رقم صرف کی ہے انہیں اس بات کا حق ہے کہ وہ بلار کا وٹ پیش کیا جانے والا ایک اچھا شرودیکھیں۔ اپنے آزمودہ طریقوں پر عمل کر کے آپ ایک بہترین شوکا لیقین رکھ سکتے ہیں۔

کسی جادوگر کے برخلاف، جو مجھ میں اپنے آدمیوں کو بھاگران سے حب مطلب در  
ضد روت کام لیتا ہے، آپ کو اپنے شوکے لئے صرف اپنے تماشا یوں پر ہی بھروسہ کرنا پڑے  
گا۔ اگر آپ اپنے پھر و ٹوں کو استعمال بھی کرنا چاہیں تو بعض اوقات یہ بہت مشکل ہو گا  
کیونکہ اچھے کلبزیوں یا اداروں میں اجنبیوں کو لے جانا ناممکن ہو گا۔ یہ مقامات صرف بھروسوں  
کے لئے ہی مخصوص ہوتے ہیں۔ چونکہ عوام کا کم از کم بیس فیصد حصہ جلد متاثر ہو جانے  
والوں پر مشتمل ہے۔ اس لئے ہیناٹسٹ کو ان ہی لوگوں سے بے حد مدمل سکتی ہے۔ اسی  
لئے ہیناٹسٹ اگر کسی بالکل اجنبی گروہ کے مذبر و بھی جارہا ہوتا بھی اسے یہ نظر کبھی نہیں  
ہوتی کہ اسے اچھے "معول" کیاں سے میں گے؟

اس کا امکان تو بالکل نہیں لیکن ہو سکتا ہے کہ میں وقت آپ کو ایسے تماشا یوں سے  
واسطہ پڑ جائے جو آپ سے بالکل تعاون نہ کرس۔ اگر اس اساحر تو ذرا بھی بہت نہ ہائے  
ہے آپ کی ناہلی کی دلیل نہیں ہے۔ عام طور پر تماشا یوں کا واسطہ کچھ اس قسم کا ہو گا۔  
میں فیصلہ شک کرنے والے لوگ جیسیں ہیناٹزم جیسی کسی چیز پر بھروسہ نہیں ہوتا۔ ساٹھ  
فی صدائیے تماشائی جیسیں تجسس یا ہیناٹزم پر لیکن یا نہ لیکن ہو گا۔ یہ لوگ اس بات کے  
منتظر ہوں گے کہ آپ انہیں ایسی چیزیں دکھائیں جو انہیں مطمئن کر سکیں۔ اور میں فیصلہ سری  
تماشائی میں جو صرف آپ کے شو سے لطف اندوز ہونے آئے ہوں گے۔ اس لئے یہیے حد  
ضد رہی ہے کہ آپ کی انسانی تقدیر میں بہت مدلل اور قابل کردینے والی ہو۔ یہ تقدیر  
پورے خلوص اور دقار سے کی جانی چاہیے تاکہ تقدیر کے خاتمے پر آپ کے تماشا یوں کی  
تیزیں اقسام آپ کے دلائل کو قبول کرنے کے موڑ میں ہوں۔

تجسس تماشائی آپ کے بہترین معول ثابت ہوں گے۔ انہیں مسحور کر کے آپ  
مشکلی المراج لگوں کو اس بات کا فائل کر سکیں گے کہ ہیناٹزم میں داعی کوئی بات ہے  
اور آپ اپنے فن میں مہارت رکھتے ہیں۔ اس طرح آپ سرسری ناطقین کی لمحیں بھی

حاصل کر لیں گے اور وہ یہ دیکھنے کے متنظر ہیں گے کہ آپ کیا پیش کرتے ہیں۔ آپ کی افتتاحی تقریر و لمحبیت، معلوماتی اور تشریحی ہونی چاہیئے۔ اس تقریر کو مدلل اور مقصد کے عین مطابق بھی ہونا چاہیئے در نہ آپ کے تماشا فی بُر رکھی سکتے ہیں کیونکہ وہ ختم تقریر سننے کی بجائے ایک لمحب شود کھنخ کے لئے آئے ہیں۔ ایک شرپیش کرنے والے ماہر کی حیثیت سے جلد ہی آپ اس گروئے واقف ہو جائیں گے کہ آپ کو اپنی تقریر میں کیا کیا تبدیلیاں کرنی چاہیں اور آپ کس طرح اپنے مخصوص سننے والوں کی توجہ کو اپنی آنفلو پرمکوزر کھے سکیں گے۔

اس بات کا خیال رکھنے کے ایشج کے آنکے خالی کرسیوں کا ایک نیم دائرہ فرو رہے تقریر شروع کرنے سے پہلے اپنے چہرے پر ایک پڑاعتماد اور درستانہ مکراہیٹ پیدا کیجئے۔ ذیل میں غرنس کی ایک تقریر درج کی جا رہی ہے جس میں کئی سائنسیک مقولوں کے پیش نظر کھا لیا ہے۔ اس تقریر کے وہ حصے اپنے لئے منتخب کر لیجئے جو آپ کے تماشا ہیوں کے لحاظ سے مناسب ہیں۔

### ”خواتین و حضرات!“

چند ہی منٹ بعد میں ہپناٹزم پر کئی سائنسی مظاہرے آپ کے سامنے پیش کر دیں گا۔ کچھلے چند سالوں میں ہپناٹزم نے اس ملک میں غیر معمولی تیزی سے ترقی کی ہے چنانچہ اب طب سے تعلق رکھنے والے ایسے اصحاب بھی ہپناٹزم کو ایک سائنس کی حیثیت سے تسلیم کرتے ہیں جو صرف چند سال پیشتر تک اسے غصہ نفریک طبع کا ایک ذریعہ سمجھتے تھے جسی پیشے میں آج تک ہپناٹزم کو حاملہ عورتوں کی زیچگی آسانی سے کروانے اور انہیں زیچگی کے بعد کے روؤں سے محفوظ رکھنے کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے فرانس، انگلستان اور یورپ کے کئی دوسرے ممالک میں ہپناٹزم کو

اس مقصد کے لئے پھیل کر کسی برس سے استعمال کیا جا رہا ہے ہپناٹزم کو  
 نفیاقی علاج کے سلسلے میں بھی وسیع پیاسنے پر استعمال کیا جا رہا ہے  
 پھیلے دنوں ماہرین نفیات کی بعض کتابیں شائع ہوئی ہیں جن میں انہوں  
 نے یہ بتایا ہے کہ ہپناٹزم سے نفیاقی علاج کی مدت کئی ماہ کم کی جا سکتی ہے  
 و انتوں کے معاف ہپناٹزم کے بارے میں اچھی رائے رکھتے ہیں چنانچہ  
 و انتوں کے کئی ڈاکٹر مrifتوں کے ذہن سے خوف اور تکالیف دوڑکرنے  
 کے لئے اس سائنس کا استعمال کرتے ہیں جو حقیقت تو یہ ہے کہ دن بہ دن  
 ہپناٹزم کے استعمال کے کئی مفید سہلروگوں کے سامنے آتے جا رہے  
 ہیں۔ اپنے اس مظاہرے کے درازان میں آپ کو یہ بتاؤں گا کہ کس طرح  
 آپ کے پانچوں حواس ترغیبات کے ذریعے بدے جا سکتے ہیں مگر یوں  
 کو اس قدر کڑوا کیا جا سکتا ہے کہ م Gould کے لئے اسے پینا نامکن ہو جائے  
 میٹھی اشیاء اتنی کھٹی ہو سکتی ہیں کہ آپ کا م Gould انہیں کھا، ہی نہ سکے۔  
 اس طریقے سے تمباکو نشی اور میٹھی چیزوں کھانے کے عادی افراد سے  
 ان کی یہ عادتیں چھڑوانے میں خاصی مددی جا سکتی ہے۔ ہپناٹزم کے  
 ذریعہ لوگوں کی بصارت اور سماعت کو بھی بنے حد تیز کیا جا سکتا  
 ہے۔ ہپناٹک ترغیبات کے ذریعے جسمانی تکالیف بھی دور کی جا سکتی  
 ہیں۔ قوت شامہ کو بالکلی طور پر بدل جا سکتا ہے اور جیش خاورش اور  
 فکرمند رہنے والوں کو انتہائی خوش مزاج بنایا جا سکتا ہے۔ جلد ہپناٹزم  
 کے زیر اثر آجائے کی صلاحیت بھی ایک خوش آئندہ بات ہے۔ کیونکہ  
 ہپناٹزم سے آپ کو زندگی کی کئی چیزوں میں مدد مل سکتی ہے۔ جذبی  
 جسمانی ایجادہ ذہین ہرگارہ آنا ہی اچھا "Mould" بن سکتا ہے۔ دماغی

طور پر غیر مترازن یا پاگل لوگوں کو پینا مانزہ نہیں کیا جاسکتا۔  
 بعض لوگ فطری طرز پر اچھے مسول ہوتے ہیں اور بعض  
 اصحاب کو تھوڑی سی تربیت دینی پڑتی ہے۔ تنہی نیند کے دوران  
 انسانی جسم بالکل ڈھیلا ڈھالا اور ذہن پر سکون ہوتا ہے جو کچھ آپ کے  
 اطراف ہوتا رہتا ہے اس کی آوازیں آپ شستے رہتے ہیں اور جب آپ نیند  
 سے بیدار ہوتے ہیں تو بے حد غوش و خرم ہوتے ہیں۔ آج شام میں اپنے ہر ٹوپول  
 سے بیداری کے بعد یہ پوچھوں گا کہ وہ کیسا عسوس کر رہا ہے اور آپ وہیں  
 گئے کہ ہر شخص یہی کہے گا کہ وہ بے حد غوش و خرم اور اچھا عسوس کر رہا ہے۔  
 اب میں آپ تمام حضرات سے یہ درخواست کروں گا کہ آپ میرے ساتھ  
 ایک تجربے میں شرکیے ہونے کے بعد مجھے بتائیں کہ آپ کس قدر مطمئن اور  
 پرسکون ہیں۔ اپنے سیدھے ہاتھ کی درمیانی انگلی کو اپنے بائیں ہاتھ کی  
 تھیلی کے نیچے رکھ دیجئے اور دونوں ہاتھوں کو خلار میں اپنے اور پر لے  
 آئیں۔ جب میں تین تک گنتی کر چکوں تو آپ جلدی سے اپنے سیدھے ہاتھ کو  
 کھلنگ لیں۔

اب غتنی کیجئے۔ ایک، دو، تین۔ اس کے بعد لوگوں سے کہیے کہ اس وقت بھی کئی اصحاب  
 کے ہاتھ نفاسیں بلند ہیں حالانکہ ان کے بائیں ہاتھ کو سہارا دینے والی انگلی اب ان کے ہاتھ  
 کے نیچے سے ہٹ چکی ہے۔ یہ اس بات کی دلیل ہے کہ وہ اس وقت بھی نہ سوں ہیں ورنہ بیسے  
 ہی انگلی کا سہارا ہٹدا ان کے ہاتھ فوراً نیچے گر جاتے۔ اس بات پر تماشائی ایک تہقیق لگائیں گے  
 یہ منظاہرہ ان سے دوبارہ کردیتے تاکہ ناظرین کو لیکن ہر جائے کہ آپ سچے کہہ ہے ہیں۔

اب اپنے تماشا میوں کو مخاطب کر کے کہیے: اب آپ کو بتاؤں گا کہ محض ترغیب طاقت  
 کے ذریعے ایک گروہ کی شکل میں آپ کا اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دینا کس قدر آسان ہے۔ میں

چاہتا ہوں کہ آپ سب اس تجربے میں حصہ لیں تاکہ جب یہ منظاہرہ ختم ہو تو آپ سب انتہائی پڑھکر رہیں۔ اور اگر آپ کے سر میں درد یا اعصاب میں کھنپا اور ہتھوں ٹھہرے کے بعد یہ بالکل ختم ہو جائے؟

”اب جو کچھ آپ کے ہاتھ میں ہزار سے نیچے فرش پر رکھ دیجئے اپنے ہاتھوں کو گود میں رکھ لینے کے بعد علاج یعنی اپنی آنکھیں بند کر لیجئے۔ اپنی آنکھیں بند کر لیجئے۔ اپنی اپنی کرسیوں میں پیچے کی سمت جمک جائیے اور جو کچھ میں کہہ رہا ہوں اسے خور سے بیٹئے۔“ اس کے بعد اس ہائینیک پر عمل کیجئے جو ”اجتہادی ہپناٹزم“ کے باسے میں لکھی گئی ہے۔

جب آپ اس عمل میں اس مقام پر پہنچ جائیں جہاں آپ ناظرین کو چیلنج بر کے پہنچتے ہیں کہ وہ اپنی آنکھیں کھول دیں اور آپ کے بعض معول کوشش کے باوجود اپنی آنکھیں نہیں کھول سکتے۔ تو ان سے کہیے۔ ”اب اپنی کوشش ترک کر دو۔ تم اس وقت تک اپنی بند سے نہیں جاؤ گے جب تک میں تھیں نہ جگا دوں۔ اور آئندہ بھی جب کسی بھی میں گھر نہیں ہوں تم پر فر رائزی نیند طاری ہو جائے گی۔“

پھر کہیے ”جذب ہی لمحوں بعد میں تمہارے کندھے کو تھپتیا کر کھوں گا۔ ہیدار ہرجاڑا۔“ جب میں یہ کہوں تو تم فوراً جاگ جاؤ گے اور ایک پر ٹھیک پر ٹھیک جاؤ گے۔ یہ تماشا یوں میں سے ان لوگوں کے لئے جو اس وقت بھیوں ہوں ایک مابعدالتنزیمی ترغیب ہے۔ اب آپ کو صرف یہ کہنا ہو گا کہ ناظرین میں سے جن کی آنکھیں ابھی بند ہوں صرف ان کے کندھے کو تھپتیا کریں اور جب رہ جاگ جائیں تو صرف اتنا کہیتے ہی رہا کہم ایک پر ٹھیک پر ٹھیک جلیتے۔ اور یہ لوگ کسی اصرار کے بغیر آپ کا حکم مان لیں گے۔ بعض لوگ اس نوعیت کے منظاہرے کے لئے دوسرا ہائینیک بھی استعمال کرتے ہیں مگر میں اسی ہائینیک کا قائل ہوں کیونکہ اگر آپ مجمع میں سے رضا کاروں کو طلب کریں تو ہو سکتا ہے کہی ایسے لوگ جو اچھے نہیں بن سکتے ہیں آگے نہیں لیکن اگر آپ یہ طریقہ استعمال کریں تو وہ معول بننے سے انکار نہیں کر سکتے۔

## 20. GROUP DEMONSTRATIONS

آپ کے پڑھنے ہوئے میمول اس وقت آئیج پر بیٹھے ہوئے ہیں اور آپ اپنا مظاہرو شروع کرنے کے لئے بالکل تیار ہیں۔ اس کے بعد آپ کا پیر اعتماد انداز اور ادا کارانہ صلاحیتیں آپ کی کامیابی کے لئے اہم ترین عوامل ہیں کوئی شخص کہیے کہ آپ کبھی اپنے کسی میمول کے رو برو نہ کھڑے ہوں تاکہ آئیج پر جو کچھ ہو رہا ہو وہ تماشائیوں کی نظریوں سے چھپ نہ جائے۔ اس کے ہ وجود جماعتی مظاہروں کے دوران اس اصول پر سختی سے عمل کرنا تقریباً ناممکن ہوتا ہے۔ آئیج کے نیم دائرے کے ایک کنارے پر کھڑے ہو کر آپ اپنے تماشا یوں کوئی طب کر کے یہ کہیں۔ یہ ہمارے پروگرام کا اہم ترین حصہ ہے۔ آئیج پر بیٹھے ہوئے ان آدمیوں پر ہپناٹزم کا عمل کرنے کے دوران میں یہ درخواست کروں گا کہ آپ تقریباً پانچ منٹ تک بالکل خاموش رہیں۔ آپ کی جانب سے فراساشر یا گٹ بڑان لوگوں کو ذہنی طور پر پریشان کر دے گی۔ اور میرے لئے انہیں ہوش کرنا مشکل ہو جائے گا۔ ان لوگوں کی بے ہوشی کے دوران آپ ہر قسم کی بات چیت یا شور کر سکتے ہیں لیکن جب کبھی آپ مجھے

ہاتھ اٹھاتے ہوئے دیکھیں۔ براہ کرم فوراً چپ ہو جائیسے۔ یہ چیز ایک اچھا مظاہرہ پیش کرنے کے لئے بے حد ضروری ہے اور میں چاہتا ہوں کہ آپ حضرات آج ایک واقعی چھا مظاہرہ دیکھیں۔“

اب نیم دائرے کے درمیان میں کھڑے ہو جائیے اس طبق پر بیٹھ ہوئے آدمیوں سے کہیے: یہ چاہتا ہوں کہ آپ لوگ اپنے ہاتھوں کو اپنے رُدبرو اتنا آگے کر لیں۔ چنان کر سکتے ہوں۔ اب اپنے ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے کے ہاتھوں میں پھنس کر مضبوطی سے تھام لیجئے اور میری آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیجئے۔“

چاروں طرف گھوم کر دیکھ لیجئے کہ ہر شخص کی نظر میں آپ پر لگی ہوئی میں یا نہیں پھر ہجمناہ آواز میں کہیے۔“ اب آپ کے ہاتھ ایک دوسرے کو مضبوطی سے تھامے ہوئے ہیں حتی الامکان مضبوطی سے ایک دوسرے کے ہاتھ تھام لیجئے۔“

راس مظاہرے یا اس کے بعد دلے مظاہر دل میں بھی) ان ترغیبات کی جستیک آپ ضروری خیال کریں دھیراتے رہیئے۔ جب آپ یہ محسوس کریں کہ اب اس کی ضرورت نہیں تو پھر کہیے: “آپ دیکھیں گے کہ اب آپ کے ہاتھ ایک دوسرے سے چپ گئے ہیں اور کوشش کے باوجود آپ انہیں الگ نہیں کر سکتے۔“

جب پ کے مہول اپنے ہاتھوں کو علیحدہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو جلدی سے مضبوط آواز میں ان سے کہیے: اپنی آنکھیں بند کر کے سو جائیے۔.... گہری نیند میں سو جائیے: ہر ایک مہول کے پاس جانے کے بعد اس کی آنکھوں کو زمی کے ساتھ اپنے ہاتھ سے بند کرتے ہوئے کہیے: گہری بے حد گہری نیند... . . جب تک میں نہ اکٹھاؤں تمہیں کوئی شے نہیں اٹھا میں گی۔“

جب آپ ہر مہول کے ساتھ ایسا کارچکیں تو پھر نیم دائرے کے درمیان میں جا کر کہیے: “آپ کی آنکھیں اب انتہائی مضبوطی سے بند ہو چکی ہیں۔ بے حد مضبوطی سے..... اتنی

مفسوٹی سے کہاں اپ کا جا ہیں بھی تو انہیں نہیں کھول سکتے۔ انہیں کو خشن کرنے کے لئے مرف چند سیکنڈ دیجئے۔ پھر کہیے: ”انی کو خشنیں ترک کر دیجئے اور سو جائیے۔“ اگر کسی مہول نے اپنی آنکھیں کھول دی ہوں یا ہاتھ علیحدہ کر لے ہوں تو اس کے قریب جانے کے بعد چلکے سے کہیے: ”بڑاہ کرم نیچے جا کر تماشائیوں میں اپنی سیٹ پر بیٹھ جائیے۔ اب اپ کے لبقیہ معمولوں کے ہاتھ آگے کی طرف ایک درمرے سے چڑھے ہوئے اور ان کی آنکھیں مفسوٹی سے بند ہوں گی۔

اس کے بعد کہیے: ”جب میں تین تک گنتی کروں گا تو آپ کے ہاتھ ایک درمرے سے علیحدہ ہونے کے بعد آپ کی گود میں گرجائیں گے۔ اور آپ لوگزیدگہی نیند میں ڈوب جائیں گے۔“ اب تین تک گنتی کیجئے۔ جب اسیئے پرسبیٹھ ہوئے لوگوں کے ہاتھ علیحدہ ہو جائیں تو آپ آگے ٹڑھ سکتے ہیں۔

اس بات کو خاص طور پر دیکھتے رہئے کہ آپ کے کس مہول نے بہترین طریقے پر آپ کے احکامات کی تعلیم کی ہے جن لوگوں کی ٹھوڑی یا ان کے سیزوں پر جھگکی ہوئی اور جن کے ہاتھ ان کی گود میں پڑے ہوئے ہوں رہی آپ کے بہترین مہول ہیں۔

اب گویا آپ اپنے پہلے ”جماعتی مظاہرے“ کے لئے بالکل تیار ہو چکے ہیں۔ اپنے ”معمولوں“ کی کرسیوں کے پیچھے ملے جائے اور گردہ یوں یعنی کھڑے ہو جائیے ان لوگوں سے کہیے کہ وہ اپنے بازو اس طرح آگے کی سمت پھیلادیں کہ تھیلیاں نیچے کی سمت ہوں۔ پھر ان سے کہیے کہ اب آپ ان کے بازوؤں میں کوئی وزنی چیز یا نہ ہو دیں گے اور دایں بازوؤں میں گیس بھرا ہوا ایک ریڑ کا غبارہ باندھا جائے گا۔ اب اس نیم دائرے کے آخری کنائے پر گروہ کے پہلے شخص کی کرسی کی پشت پر سچھپ جائیے اور اپنے

125

ہاتھوں کو اس قسم کی حرکت دیکھئے جیسے آپ اس کی دونوں کلاں میں میں کوئی چیز باندھ رہے ہیں۔ ساتھ ہی رجب آپ "معل" کے بائیں ہاتھ کو چھوٹیں ترایہ بھی کہتے جائیں۔ میں تمہارے اس بازو پر خاصا بھاری وزن باندھ رہا ہوں۔" پھر سیدھے بازو کو چھوڑتے ہوئے کہتے۔ تمہارے دوسرا ہاتھ پر ایک غبارہ باندھا جا رہا ہے۔ اپنے ہرمول کے ساتھ یہی کہتے اور پھر کرسیوں کے پیچے طلقے کے نیچے میں کھڑے ہو جائے۔

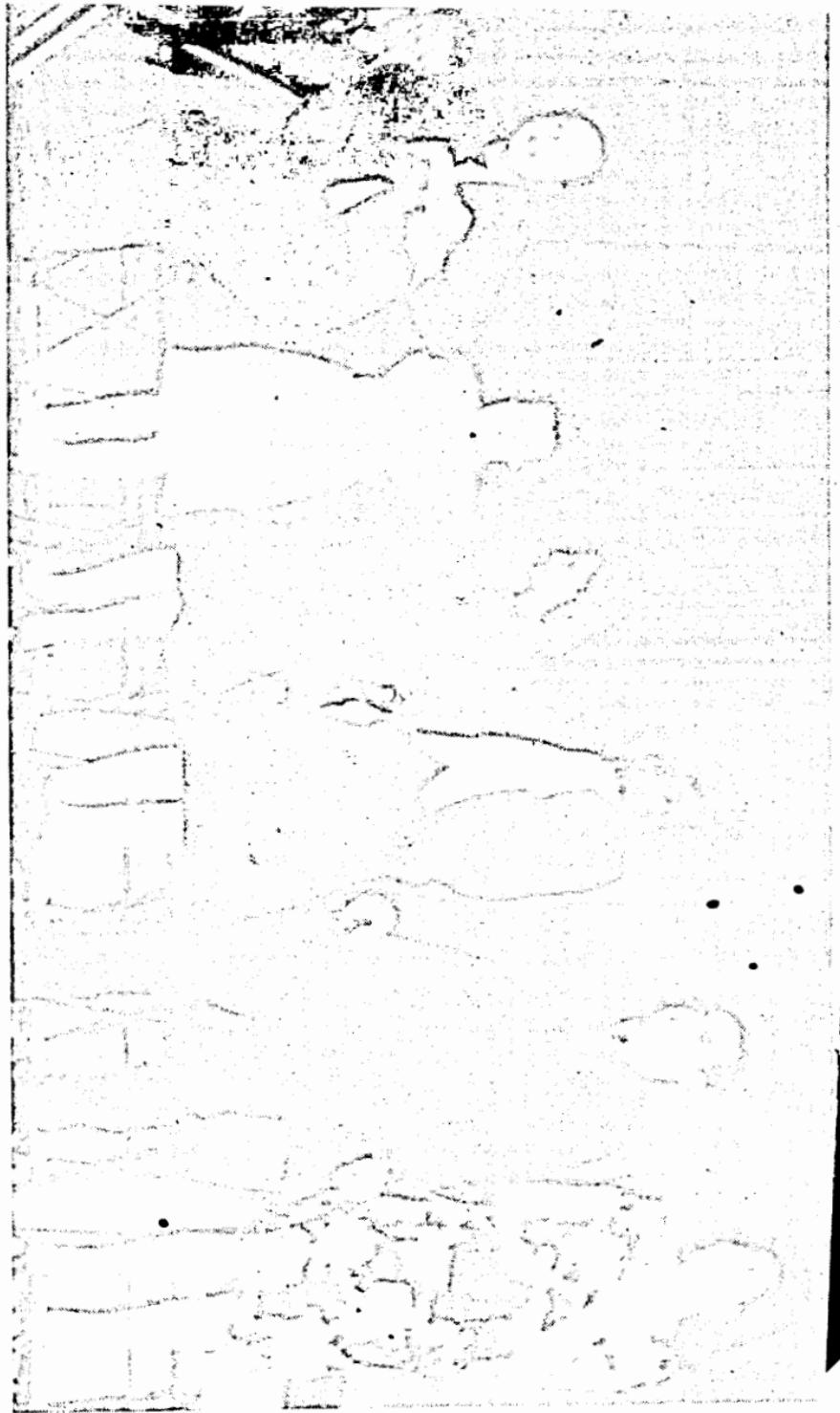
اب کہتے کہ "تمہارا بیاں بازو اب بے حد و ذہنی ہوتا جا رہا ہے۔ اس میں پندھا ہوا وزن اب اسے نیچے کھینچ لگا ہے۔ یہ بازو اس قدر ذہنی ہو رہا ہے کہ اب دہ فرش کی طرف چھکنے لگا ہے۔ وہ وزنی.... اور زیادہ وزنی ہوتا جا رہا ہے۔ یہ وزن تمہارے بازو کو نیچے کھینچ رہا ہے تم اب یہ محسوس کرنے لگجے ہو کر یہ وزن تمہارے بازو کو نیچے.... نیچے اور نیچے کھینچنے لئے جا رہا ہے۔"

اب تمہارا سیدھا بازو بے حد بلکہ اس کا ہوتا جا رہا ہے۔ تم یہ محسوس کر سکتے ہو کہ گیس کا غبارہ تمہارے اس بازو کو اُپر اٹھا رہا ہے۔ چنانچہ تمہارا سیدھا بازو اب اس قدر بلکہ ہوتا جا رہا ہے کہ وہ قریب قریب ہر ایں تیر رہا ہے۔ تم غرس کر سکتے ہو کہ غبارہ اسے اُپر کھینچ رہا ہے۔ ہر ایں سیدھا اُپر کی سمت کھینچ رہا ہے۔ یہ بازو اُپر اٹھا رہا ہے۔ اُپر اٹھا رہا ہے.... آکھ رہا ہے۔"

اب اس نیم دائرے کے ساتھ پلتھے ہوئے زبانی پانے معمولوں کے لئے ان ترغیبات کو بھی جاری رکھتے ہیں۔ اُپر... اور اُپر... اور اُپر... اب آہستہ آہستہ اٹیج کے درمیان میں پہنچتے تاکہ آپ اپنی ترغیبات کے روی عمل کر دیکھ سکیں۔ اس وقت آپ یہ کھیں گے کہ آپ کے بہترین "ہرمولیں" کے بائیں بازو فرش کی طرف چھکے ہوئے اور دائیں بازو

گروہ دیواری کے تولیدات کو کوئی کوئی تغیرت نہیں کر سکتا۔ اسکی وجہ سے اسکی نہیں انتہائی

لائیں اسکے تدارکات میں سب سے بہت ساری امور کو اپنے سامنے رکھتے ہیں۔ اس کا دلیل یہ ہے کہ



ان کے سروں کے اوپر بلند ہوں گے۔

اب ہیئے یجب میں تالی بجاؤں گا تو آپ کے بازو سے بندھا ہوا وزن اور غبارہ دونوں الگ ہو جائیں گے اور آپ کے باز دوبارہ اپنی نارمل حالت میں پلے جائیں گے؟

اسی طرح ایک دوسرے انداز کی ترغیب کے ذریعے آپ اپنے "مولوں" سے ہے۔ بھی کہہ سکتے ہیں کہ ان کے ہاتھ ان کی گود سے چپک پکے میں اور اب وہ انہیں اس وقت تک نہیں اٹھا سکتے جب تک آپ انہیں اس کا حکم نہ دیں۔ آپ انہیں یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ وہ اپنی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسایں جس کے بعد آپ ان سے کہہ سکتے ہیں کہ اب ان کی انگلیاں ایک دوسرے سے چپک گئی ہیں اور وہ انہیں آپ کے حکم کے بغیر جدرا نہیں کر سکتے۔ آپ اپنے "مولوں" سے اس بات کی خواہش بھی کر سکتے ہیں کہ وہ اپنا ہاتھ اپنے سر پر رکھ لیں۔ پھر ان سے یہ کہا جا سکتا ہے اپنے سروں کی مقناطیسیت کی وجہ سے اس وقت تک ہاتھ کو سر سے نہیں ہٹا سکتے جب تک آپ انہیں اس کی اجازت نہ دیں۔

ان میں سے ہر ایک صورت میں آپ کے اچھے ممکن آپ کی ہر ترغیب بلا چول و چراقبول کر لیں گے۔ ممکن ہے ان میں سے بعض شوری طور پر آپ سے تعاون بھی کریں جائے اس کے کوہ آنکھیں بند کر کے آپ کے حکم پر عمل کریں۔ آپ کو لیے "مولوں" کا پتہ چلانا اور انہیں چھانٹ کر علیحدہ کرنا ہو گا مشت کے بعد آپ انہیں بہ آسانی پھان جائیں گے۔ ایک اور بیماری مظاہرہ ہے آپ کو اپنے تماشہ سروں کے سامنے بیش کرنا چاہیے "ہواں جہاز کے سفر کا مظاہرہ" ہے۔ اپنے گرد پ سے کہیں۔ اپنی آنکھیں بند کر لیجئے اور سو جائیں۔ اتنا ہائی گہری..... بے حد گہری نیند۔ آپ سب لوگوں نے مجھ سے اس قدر تعاون نہیں کیا ہے کہ اب میں آپ کو ہواں جہاز میں سیر کراؤں گا۔ ویکھئے اب ہم ایک بہت بڑے ہواں جہاز میں سوار ہو رہے ہیں۔ اب ہم سب اپنی سیطوں پر بیٹھو۔

جاگیں گے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ اپنی حفاظتی پیشیاں باندھ لیں۔ آپ کے سارے معقول ایسی حرکتیں کریں گے جیسے وہ واقعی حفاظتی پیشیاں باندھ ہے ہوں۔  
 اب کہیئے۔ ہمارا جہاز زمین سے بلند ہو رہا ہے۔ ہم پائچہ ہزار فٹ کی بلندی پر پیش گئے ہیں۔ دس ہزار فٹ... بیس ہزار فٹ۔ یہاں سردوی کافی بڑھ گئی ہے افروہا۔ اتنی سردوی ہو رہی ہے کہ ہم سب کانپ رہے ہیں۔ اپنے کوت اپنے جسم سے پیٹ لیجھے کیونکہ سردوی صفر دبے سے بھی نیچے ہے۔ اور آپ کو اس وقت بے حد سردوی لگ رہی ہے۔ آپ کے تماشا نی جب ایک سیٹ پر بیٹھے ہوئے لوگوں کو واقعی کاپٹا ہوا دیکھیں گے تو وہ خوب نہیں گے۔

اب کہیئے۔ ہمارا جہاز جنوبی امریکہ کی فضاؤں سے نیچے آ رہا ہے۔ اب ہم دس ہزار فٹ نیچے آ گئے ہیں۔ اور اب فضاؤں ایک بار پھر گردی پیدا ہونے لگی ہے۔ اس قدر گردی کر آپ سب کو پیدیہ آ رہا ہے۔ گرمی میں دم بدم اضافہ ہوتا جا رہا ہے اور اب تو آپ لوگ پسندے میں شرابور ہو رکھے ہیں۔ اپنے کوت کھول ریجھے اور کسی چیز سے چہرے کو ہوادار نے کر کش کیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کے معقول مفترضہ حرارت سے بچاؤ کے لئے بڑی مشکل کے خیز چکنیں کر رہیں گے۔

اب کہیئے کہ، ہم اس وقت والپس اپنے دلن جا رہے ہیں اور درجہ حرارت ایک بار پھر زار مل ہوتا جا رہا ہے۔ اب فضائل بہ لمحہ آپ کے لئے آرام دہ اور ٹھہر دی ہوتی جا رہی ہے لیکن میں چاہتا ہوں کہ آپ حضرات امیاط سے کام لیں کیونکہ ممکن ہے ہیں یہاں کچھ اسی پاکٹ بھی لیں۔ جیسے ہی میں "خبردار!" ہوں سب لوگ اپنی اپنی حفاظتی پیشیوں کو سختی سے تحام لیں کیونکہ ہر سکتا ہے کہ ہمارا جہاز کچھ فاسد نکا چانک نیچے گرنے لگے۔

اچانک زور سے نعروہ لگایتے "خبردار!" آپ دیکھیں گے کہ آپ کے تمام معقول

بے حد از اتفاری کے عالم میں اپنی خفاظتی پیٹیوں کو تحام لیں گے۔ ان میں سے بعض جنہیں ہر ای جیباڑ کے سفر کا تجربہ ہو گا اپنی سیٹیوں سے اچھل پڑیں گے۔ اب ہیتے۔ ہم اپنے گھر سے قریب ہوتے جا رہے ہیں۔ اور آپ میں سے ہر آدمی نے ایک خشکوار سفر کیا ہے۔ اب ہم خفاظت کے ساتھ لینڈ کر رہے ہیں اس لئے آپ لوگ دوبارہ سوچا یائے گہری اور ملکی نیند میں۔“

اگر آپ اپنے ”مہولوں“ کو کوئی فلم دکھانا چاہتے ہوں تو صرف اس قدر اعلان کر دیجئے کہ اب ہم ایک فلم دیکھنے جا رہے ہیں۔ یہ ایک دلیرن فلم ہے جو بے حد مراحیہ ہے چنانکہ اب ہم تیناہال میں سینچ پکے ہیں اور فلم شروع ہونے والی ہے اس لئے آپ لوگ اپنی آنکھیں کھل دیجئے لیکن پھر تمہی گہری نیند کی آغوش میں رہئے۔ آپ کو پنے رو برو اسکرین پر بہت سے کاؤبو ائے نظر آ رہے ہیں جو گھوڑوں پر سوار ہیں۔ اب مراحیہ اداکار سنکریں پر موجود ہے شخص بے حد مضمک خیز سینت کا مالک ہے۔ وہ ایک گھوڑے پر سوار ہونے کی کوشش کر رہا ہے۔ اب گھوڑا دلتیاں جھاڑنے لگا ہے۔ اور کاؤبو ائے گھوڑے کی پشت سے چھٹے رہنے کی کوشش کر رہا ہے۔ فلم روپیپ ترین ہوتی جا رہی ہے۔ اور آپ اپنی ہنسی کو روک نہیں پا رہے ہیں۔ اب گھوڑے نے اسے نیچے پٹھ دیا ہے اور وہ پشتے کے بل زمین پر گرا ہوا ہے۔ اب گھوڑا کاؤبو ائے کا پھیپا کر رہا ہے فلم انتہائی مضمک خیز ہوتی جا رہی ہے۔ اور آپ زور سے قیچے لگا ہے ہیں۔ آپ اپنی ہنسی کو روک نہیں سکتے۔ گھوڑا چاروں طرف کاؤبو ائے کا پھیپا کرتا ہوا اسے پکڑنے کی کوشش کر رہا ہے۔

اس وقت تک آپ کے میول اور تاثانی دونوں قیقے لگکار ہے ہوں گے اس منظر کو آپ بقنازیارہ ڈرامی بناسکیں، اتنے ہی اپھنے نایج نکلیں گے۔ اب ہیتے۔ یہ فلم تو ختم ہو گئی اب ایک دوسرا فلم اسکرین پر آ رہی ہے۔ یہ ایک الیٹ فلم ہے۔ یہ ایک بوڑھے مرد اور ایک بوڑھی عورت کی کہانی ہے جس میں انہیں ایک ایسے کہیت سے

بے دخل کیا جا رہا ہے جہاں ان کی ساری زندگی بسر ہوئی ہے۔ وہ مخفی اس بناء پر  
بے دخل کئے بار ہے ہیں کہ کھیت پر جو قرض ہے اسے وہ ادا نہیں کر سکے ہیں۔ یہ  
سردیوں کے موسم کی ایک بے حد سر درات ہے جس میں شدید برفباری ہو رہی ہے  
دنیا میں کوئی ایسی جگہ نہیں جہاں اس وقت یہ دونوں جا سکیں۔ وہ گاؤں کی ایک  
ٹوپیں سڑک پر لگاتے اور تھکتے تھکے سے چل رہے ہیں۔ سردی سے ان کے جسم کپکایا  
ہیں۔ ان پر سخت فاموشی چھائی ہوئی ہے۔ کیونکہ ان کے پاس سرچاپانے کے لئے کوئی  
جگہ نہیں ہے۔ کسی کو ان کی ضرورت نہیں ہے۔ یمنظر اس تدریمانا کی ہے کہ آپ کی آنکھوں  
میں آنسو آگئے ہیں۔ اچانک پیچے سے ان کے بیٹے کی آواز آتی ہے۔ دونوں نے اپنے  
بیٹے کو ایک تدبیت سے نہیں دیکھا تھا۔ اب تک وہ یہ سمجھ رہے تھے کہ وہ مر جا کا ہے۔ مگر اب  
وہ بے حساب دولت کانے کے بعد گھر واپس آگیا ہے۔ لڑکا دونوں کو اپنی کار میں بٹھا  
لیتا ہے۔ واپس کھیت پر پہنچا ہے اور قرض ادا کر دیتا ہے۔ اب وہ سب بے حد  
خوش و خرم ہیں اور مکان کے کرۂ ثستی میں بیٹھے ہوئے کسی بات پر سہنس رہے ہیں۔  
آخر کار سرچیز ٹھیک ہو جاتی ہے۔

ماگر آپ اس کہانی کو اچھے طریقے انداز میں پیش کر سکیں تو آپ کے نصف سے  
زائد معمول المینظر دیکھ کر ہمکیاں لے کر رونے لگیں گے۔

اب اپنے "محمولوں" سے کہیے: "میں آپ حضرات کو نیند سے جگانے والا ہوں  
اور جب آپ بیدار ہوں گے تو اپنے آپ کو بے حد خوش و خرم محسوس کریں گے۔ آپ کا  
موڑ آتھاںی فرحت بخش اور خوشگوار ہو گا۔ آہستہ آہستہ بیدار ہو جائیں۔ پوری  
طرح بیدار۔"

فیل میں ہم جماعتی مظاہر دل کے لئے کچھ اور باتیں کبھی درج کر رہے ہیں  
جو آپ کے لئے مغید ثابت ہو سکتی ہیں۔ آپ انہیں ایک اضافی شوکی حیثیت سے یا جب

بھی آپ مناسب سمجھیں پیش کر سکتے ہیں۔

۶۔ اپنے "مملوں" سے کہیے کہ مگرے کے فرش پر بے شمار چو ہے دوڑ رہے ہیں

اس اطلاع پر لٹکبوں کا بلکہ کئی مردوں کا رِ عمل بھی رجو آپ کے نظائرے میں شرکیں ہوں گے) ایسا ہو گا کہ تماشا فی بستے بستے لوٹ پوٹ ہو جائیں گے۔

۷۔ اپنے "مملوں" سے یہ کہیے کہ دہ کسی کلب میں "رمبا" ناج کر رہے ہیں۔

۸۔ ان سے کہیے کہ وہ ٹینس کا ایک بیج دیکھ رہے ہیں۔

۹۔ ان سے کہیے کہ وہ گہری برف کے اندر سے گزر رہے ہیں۔ ایک دمرے پر برف کے گولے بنانے کا پھینک ہے ہیں۔ یا "اسکینگ" کر رہے ہیں۔ دغیرہ وغیرہ



## 21. INDIVIDUAL DEMONSTRATIONS

ہپناٹزم کے تمام مظاہروں میں تماشا یوں کے لئے یہ مظاہرہ سب سے زیادہ  
 حیرت انگیز ہوتا ہے کہ کس طرح ہپناٹزم کے ذریعے انسان کی قوتِ ذائقہ اور قوتِ  
 شاماتہ کو بالکلیہ طور پر تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ اپنے اس مظاہرے کو ایسچ کرنے کے لئے  
 آپ کو دو دنیاں سے کٹھے ہوئے ایک یہودی یا مسلم، ایک آلو اور ایک پیاز کی ضرورت  
 ہوگی۔ اس مظاہرے میں ایک نیا کی ایک بڑل بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ مظاہرے  
 کے دوران ان ضروری اشیاء کو یہیں قریب ہی رکھئے یا اگر کوئی آپ کا مدگار ہو  
 تو ضرورت پر وہ یہ چیزیں آپ کو دے سکتا ہے۔

یہ مظاہرہ چونکہ بہت اہم ہے اس لئے کسی اچھے اور قابلِ اطمینان معمول کا  
 انتخاب کیجئے۔ اور قاعدے کے مطابق پہلے معمول کی اشیاء پر یہی کی صلاحیت کا انتخاب  
 کر لیجئے۔ بعد میں اس پر اپنے پنڈیدہ اور آزمودہ طریقے سے تنہی ہی میڈیا میں  
 کرنے کے بعد تماشا یوں کی طرف رُجھ کر کے ایسچ پر کھڑا کر دیجئے۔ خداں کے پیچے

کھٹے ہونے کے بعد معمول کی دونوں کلائیاں مضبوطی سے اپنے ہاتھوں میں تھام کر انہیں سیدھا معمول کے جم سے اور پر اٹھا دیجئے۔ ساتھ ہی یہ بھی کہتے جائیں ہے "تمہارے بازوں کو سخت ہرتے جائے ہیں . . . . فولاد کی طرح سخت"؛ پھر معمول کے بازوؤں کو اپنے ہاتھ سے نیچے کی طرف کر کے اس کے جم سے آگے بڑھا دیجئے۔ جب آپ کو معمل کے دونوں بازوؤں میں تناد محسوس ہز نہ لگے تو اس کی کلائیاں چھوڑ دیجئے اور ہلکے ہلکے ہر بازو کو تھپھپایئے اور یہ کہتے جائیں ہے سخت . . . . تمہارے بازو اگلیوں کی پوروں تک سخت ہو چکے ہیں۔

اب کہیے ہے تمہارے دونوں بازو اس وقت جیسے ہیں اسی حالت میں اکٹھ کے ہیں۔ تم چاہتے کتنی ہی کوشش کر داپنے بازوؤں کو بلاہیں سکتے؟ جب معمل اپنے بازوؤں کو نیچے کرنے کی تمام تر کوشش کر پکلے تو اس کی کلائیاں پھر کہ بازوؤں کو نچا کرتے ہوئے کہیے۔ اب تم اپنے بازوؤں کو نیچا کر سکتے ہو؛ اس کے بعد معمول کے بازوؤں پر کندھوں سے انگلیوں تک ہلکی ہلکی ماش کرتے ہوئے کہیے اب تمہارے بازو و تمہارے جم سے چپکئے ہیں۔ اتنی سختی سے کہاً تم کوشش کرو تب بھی تم انہیں اٹھانہیں سکتے۔

اپنے ممول کو چند سینکڑا تک کوشش کر لینے دیجئے پھر اس سے کہیے۔ جب میں ان کی ماش کر دوں تو تمام تناد ختم ہو جائے گا اور تم کسی تکلیف کے بغیر انہیں ہلا کو گے۔ ممول کے شانوں سے انگلیوں تک ہاتھ پھریتے ہوئے کہیے۔ اب تم اپنے بازوؤں کو معمل کے مطابق حرکت کر سکتے ہو اور یہی تم انہیں حرکت دو گئے ہیں گہری نیند آ جائے گی اور تم سو جاؤ گے۔ آپ کے یہ جملے ممول کی تجزیہ کی نیفت میں اضافہ کر دیں گے۔

اب اپنے ممول سے پوچھیے یہ کیا انہیں پہل پند ہیں ہے۔ جب وہ اثبات میں

جواب نے تو اس سے پوچھتے کیا تھیں انگور، انجر یا کینو پسند ہیں؟۔ تھیں کرنا  
پھل زیادہ پسند ہے؟۔

فرض کیجئے معمول یہ جواب نے کہ اس سے انجر زیادہ پسند ہے تو اس سے کہیے کہ  
میں تھیں ایک تازہ اور لذیذ انجر کا نصف حصہ دے رہا ہوں اور میں چاہتا  
ہوں کہ تم اس شاذہ پھل سے لطف اندوز ہو، جب تم اس انجر کو کھاؤ گے تو تھیں  
معلوم ہو گا کہ تم نے زندگی بھر میں جتنے انجر کھائے ہیں یہ ان سب سے زیادہ شیر میں اور  
لذیز ہے، اور تم یہ پورا انجر کھا لو گے۔

ممول سے کہیے کہ وہ اپنا ہاتھ آگے بڑھائے تاکہ آپ انجر سے دے سکیں۔  
جب معمول ہاتھ بڑھائے تو کٹا ہوا یہ میون اس کے ہاتھ میں دیکھ لانے کے لئے کہیے۔  
آپ ریکھیں گے کہ آپ کا معمول یہ میون کو چھکلے سمیت مزے سے کھا جائے گا اور اس کے  
چہرے سے ناگواری کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہو گی۔ اس سے کہیے یہ انجر بہت بیٹھا  
اور مزے دار ہے نا۔ اور وہ جواب دے گا۔ "ہاں"

جب معمول آدھے سے زائد یہ میون کھا چکے تو اس سے کہیے: تم کافی انجر کھا چکے  
اب میں تھیں ایک نازنگی کا نصف حصہ نے رہا ہوں اور میں چاہتا ہوں کہ تم اسے کھاؤ۔  
اب معمول کو راتھی ایک نصف نازنگی دے دیجئے اور اسے لمبھر تک نازنگی چوڑنے  
دیجئے اس کے بعد کہیے: اسے مجھے غلطی ہو گئی۔ میں نے تھیں نازنگی کی بجائے یہ میون  
دیدیا ہے: اس جھلے کو شستہ ہی معمول کے چہرے کے تاثرات سے ناپسند یہ گی کاظماً  
ہونے لگے گا اور اس کا چہرہ اس قدر مضمکہ خیز ہو جائے گا کہ تاشائی بے ساختہ  
تھیتے رکانے پر مجبور ہو جائیں گے۔

اپنے معمول سے کہیے میں تو صرف تم سے مذاق کر رہا تھا، تم واتھی نازنگی کھا رہے ہو  
بے حد نہیں اور میٹھی نازنگی اسے دوبارہ چکھو تو تھیں پتھر جلے کا کام میں پیچ کہہ رہا ہوں۔

دوبارہ نارنگی کو چھنسنے کے بعد مہول کے چہرے کے تاثرات نارمل ہو جائیں گے۔ اور جب آپ اس سے کہیں گے ”کیوں یہ نارنگی بہت لذیذ ہے نا؟“ تو وہ مسکرا کر جواب دے گا ”ہاں：“

اب اپنے تاشایوں کو کچے آلو کا ایک طبکٹ ادکھاتے۔ اس میں سے ایک قتلہ کاٹ کر اپنے معمل سے کہیے؟ میں تمہیں انتہائی رس دار سیب کا ایک لذیذ طبکٹ ادینے والا ہرل میں چاہتا ہوں کہ تم اسے کھاؤ اور مٹف اٹھاؤ۔ اب آلو کا اقتدی معمل کے ہاتھیں می دیجئے اور اس کے کھانے کے دوران برابر یہ کہتے رہیں گے۔ یہ سیب بے حد مزیدار اور رسیلائے نہیں ”با؟“

معمل مسکرا کر جواب دیگا ”ہاں“

جب معمل آدھا آلو کھا پکے تو کہیے ”بس آنا کافی ہے“۔ بقیہ آلو اس کے باقاعدے لینے کے بعد معلوم کیجئے ”تمہارا پسندیدہ پھول کونسا ہے؟“

اس کا جواب چاہتے کچھ ری کیوں نہ ہو آپ یہ کہیے؟ میں اب تمہارا پسندیدہ پھول تمہارے ہاتھیں دے رہا ہوں اسے صنگھ کرتا ڈیکھا تھا میں پھول پسند آیا ہے۔ پیاز کی نصف گئی اس کے ہاتھیں تھانے کے بعد اس سے کہیے کہ وہ اسے سرو بگئے ہے آپ کا معمل خود اس پیاز کو اپنی ناک کے قریب لیجا کہ اس طرح صنگھ گا جیسے وہ اپنے پسندیدہ پھول کو صنگھ رہا ہو۔

اس سے کہیے ”کس قدر عمدہ خوش بدر ہے؟“

معمل جواب دے گا ”ہاں“۔ اسی طرح آپ ایک نیا کی بوتل اپنے معمل کے باقاعدے میں دیکھا اس سے خواہش کر سکتے ہیں کہ وہ اپنی پسندیدہ خوشبو کی طرح اس بوتل کو صنگھ۔ اس کے بعد معمل سے کہیے ”ستقبل میں جب بھی میں اپنی انگلی تمہاری پیشانی کی طرف اٹھاؤں گا تم پر فراؤ گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ بالکل اسی طرح جیسے تم پر اس

وقت طاری ہے: پھر کہیے؟ اب میں تمہیں جگانے والا ہوں۔ بیدار ہونے کے بعد تم اپنے آپ کو بلے خداش و خرم محسوس کرو گے۔ اس کے بعد اپنے معمول کو مقررہ طریقے سے جگا دیکھئے۔ جب وہ ٹاگ جائے تو اس سے پرچھئے تھا ہے ہاتھیں کیا ہے؟“ ہاتھیں پیاز کی کنٹی ہوئی گلی دیکھنے کے بعد اس کے چہرے پر جوتا ترا ت پیدا ہوں گے۔ وہ فاصلے مضمضہ خیز اور تماشا یوں کی تفہنِ طبع کا باعث ہوں گے۔

معمول کے ہاتھ سے پیاز لے لیجئے۔ اپنی انگلی سے اس کی پیشانی کی طرف اشارہ کرنے کے بعد کہیے: سو جاؤ!“ آپ کے معقول پر فوراً تسویہ نیند طاری ہو جائے گی۔ اب آپ یہ ثابت کرنے کے لئے کہہناڑم سے ساعت اور بعصرات کی قویں بڑھ جاتی ہیں آپ تماشا یوں کو ایک اور شبہ و کھاسکتے ہیں۔

جب آپ کا معقول تخریبی نیند میں ہوا اس سے کہیے کہ اس کی ساعت اب بے حد تیز ہو گئی ہے اور وہ ہلکی سے ہلکی کاناپھوسی بھی سن سکتا ہے۔ چاہے وہ ہال کے آخری کناس ہی پر کیوں نہ ہو رہی ہے کسی بھی شخص کو ایسی سے میں فٹ کے فاصلے پر کھڑا کر دیجئے اور اس سے کہیے کہ وہ کوئی لفظ یا جملہ بے حد مدھم آوازیں ادا کرے۔ یہ جملہ یا لفظ کسی ساہ تختے پر لکھ کر تماشا یوں کو بھی وکھایا جاسکتا ہے۔ آپ کوئی دیکھ کر سخت تعجب ہو گا کہ آپ کا سہمبل ایسے الفاظ یا جملوں کو بھی سن لے گا جن کے لفظوں میں آپ ٹھیک سے تیز بھی نہیں رکسکیں گے۔

اب اپنے معقول سے کہیے کہ تمہاری ساعت دوبارہ ناریل ہو چکی ہے۔ اگر آپ کا کھڑا کیا ہوا آدمی دوبارہ دہی لفظ یا جملہ مدھم آوازیں ادا کرے جہاں نے اس سے قبل ادا کیا تھا تو آپ رکھیں گے کہ معقول اس دندہ کچھ نہیں سن سکے گا۔

اب معقول سے کہیے کہ جب آپ اسے جگائیں گے تو وہ آپ کی آواز کے سما پکھیں سن سکے گا۔ چاہے دنیا کا کوئی بھی شخص اس سے بات کرے وہ اس وقت تک اس کی آواز

ہُن سے کوئا جب تک کی آپ تالی بجا کر یہ نہ کہہ دیں کہ ہاں اب تم سن سکتے ہو۔ اب ممول کے برابر یا اس کے پچھے کسی شخص کو کھڑا کر دیجئے اور اس سے کہیے کہ وہ محل کے ساتھ زد رستے بات کرے، ممول اس پر کوئی توجہ نہیں دے گا مگر آپ اسے توجہ دلا کر پوچھئے کہ یہ شخص کیا کہہ رہا ہے؟ ممول آپ کو جواب دے گا کہ یہ شخص صرف اپنے ہر بیٹھ لہارتا ہے مگر اس کے منہ سے کسی قسم کی آواز نہیں نکل رہی ہے۔ مابعد التنویم منظاہرے کی حیثیت سے یہ شعبدہ تماشائیوں کے لئے بے حد رہی پی کا سبب ثابت ہو گا۔

اپنے ممول کی پیشانی کی طرف انگلی سے اشارہ کر کے کہیے: "سوجاو!" اس کے ذہن سے اپنی آزاد کے علاوہ کسی اور کسی آواز نہ سننے کی بعد التنویم ترغیب کو مقررہ طریقہ سے دُور کیجئے پھر اس سے کہیے کہ جب وہ بیدار ہو گا تو اسے ایک انتہائی حیرت انگین ظاہرہ دکھائی دے گا یعنی سارے تماشائیوں کے چہرے سبز ہوں گے اور ان کی ناک صرخ دکھائی دے گی۔ اور وہ اتنے مضمضہ خیز لگن گئے کہ وہ بے ساقہ ہنس پڑے گا۔ اور تماشائیوں میں ایسے لوگوں کی نشاندہی کرے گا جن کی ناک سب سے زیادہ صرخ اور چہرے زیادہ سبز ہوں گے۔

اب اسے ممول کے مطابق جگادیجھئے۔ جب وہ بیدار ہو جائے تو اس سے کہیے: ان تماشائیوں کے باسے میں تمہارا کیا خیال ہے؟ وہ فوراً ہنسنے لگے گا اور پھر اس کی یہ سی تھقوں میں تبدیل ہو جائے گی ممول کو تھقہ لگاتے دیکھ رہا تماشائی ہنسی سے بے تاب ہو جائیں گے۔ جب یہ سلسہ کچھ دیر تک چلتا ہے راس ہنسی کو زیادہ طویل نہ ہونے دیں کیونکہ آپ کا ممول اس طرح بے دم ہو جائے گا تو فوراً کہیے۔ "اب یہ ہنسی بند کرو! اب جب ممول کی ہنسی رک جائے تو اپنی انگلی سے اس کی پیشانی کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہیے: "سوجاو!"

کچھ دریں بد کہیے: جب تم جاؤ گے تو تمہیں تماشائی باکل نارمل دکھائی دیں

گے اور تمہیں ان پر نہیں کی فرائیں نہیں ہو سکتے۔ اس طرح آپ کے ذہن سے بھی کچھی ترغیبات بھی نکال دیں گے۔

اب اپنے ممول سے کہئے۔ جب تم دوبارہ آئیج کی اپنی سیٹ پر بیٹھو گے اور مجھے تالی بجا تے سنو گے تو تمہاری کرسی کسی پے ہوئے لو ہے کی مانند صراحت ہو جائے گی۔ اور تمہارے لئے اس پر بیٹھنے کا انکھن ہو جائے گا۔ کرسی کی اس گرمی کو محسوس کرتے ہی تم اس سے اچھل کر کھڑا ہو جاؤ گے۔ اس ترغیب کے اثر کو گھبرا کرنے کے لئے اسے کئی بار دھیرا یتے۔ اس کے بعد ممول کو مقررہ طریقے سے بیدار کر کے اسے اپنی کرسی پر والپس بیٹھ دیجئے۔ جب وہ آرام سے کرسی پر بیٹھ جائے تو اچانک تالی بجا دیجئے۔ آپ کا ممول فوراً کرسی سے اچھل کر کھڑا ہو جائے گا اور اس کے چہرے سے حیرت کا انطباق ہونے لگے گا۔ جب آپ اس سے پوچھیں گے کہ کیا بات ہے تو وہ جواب دے گا کہ اس کی کرسی اچانکبے حد گرم ہو گئی ہے چنانچہ وہ دوبارہ کرسی پر بیٹھنے سے انکار کر دے گا۔ اب آگئے ٹھہر کر ممول کی کرسی کو اٹھا لیجئے اور اسے اس طرح الٹ پلٹ کر دیجئے جیسے آپ اس کے نیچے بر قی تاروں کو تلاش کر رہے ہوں۔ اس موقع پر تماشائیوں میں سے کسی ایک سے یہ خواہش کیجئے گے وہ ممول سے اپنی کرسی بدل لے۔ جب ممول اپنی اس سی کرسی پر آرام سے بیٹھ پکے تو دوبارہ تالی بجا دیجئے ممول دوبارہ وہی عمل کرے گا جو اس نے پہلے کیا تھا۔ دوسری بار اسی کرسی پر بٹھانا آپ کے لئے زیادہ مشکل ثابت ہو گا۔ اس لئے تماشائیوں میں سے کسی سے پھر ایک بار اس کی کرسی بدل دیجئے اور کہیجئے کہ یہ کرسی بالکل ٹھیک ہے گی۔ اور اس مرتبہ اسے کچھ نہیں ہو سکتا۔ یہ منظاہرہ تماشائیوں میں ہمیشہ پسند کیا جاتا رہا ہے وہ اس منظاہر سے کے دوران بار بار تائیالی بجا کر اپنی پسندیدگی کا انطباق کریں گے۔

اپنے ممول کو بیدار کئے بغیر آپ تماشائیوں کی طرف پلٹ کر کہیے۔ بظاہر یہ

مظاہرہ آپ کو بے حد عجیب اور حیرت انگر معلوم ہوا ہر کام کیونکہ اس مظاہرے سے یہ  
 ثابت ہوتا ہے کہ ممول پر ترقیات کا کتنا شدید اثر ہوتا ہے۔ لیکن ہپنا ٹزم کا سب سے  
 زیادہ افادہ اس کا معا الباقی پہلو میں مثال کے طور پر ہپنا ٹزم کے ذریعے تباکو یا  
 تراب نوشی دغیرہ کی بُری عارتوں کو ترک کیا جاسکتا ہے۔  
 اپنے ممولوں میں سے کسی ایسے بہترین ممول کا انتخاب کیجئے جو تباکو نوشی کا  
 عادی ہو۔ ہاتھ پکڑ کر اسے آئیٹھ کے درمیان لے جائیے۔ اور اس سے کہیں جب بھی میں  
 تم سے ہاتھ ملاوں گا۔ تم پر فرما گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ بے حد گہری نیند۔ اس  
 سے بھی زیادہ گہری جس میں تم اس وقت ہو۔ اس ترغیب کر تکمانت آذان میں دھرا یہ  
 پھر کہیے۔ اب میں تھیں بیدار کرنے والا ہوں اور جب میں تھیں بیدار کروں گا تو  
 تم اپنے آپ کو بے حد ترتازہ اور نہ صرف زہنی طور پر بلکہ جسمانی طور پر بھی بے حد  
 مطمئن پاؤ گے۔ اب آہنگ سے بیدار ہو جاؤ۔ پوری طرح بیدار۔ کھرا مہرے سے  
 ممول کے رخسار کو تپتھپاتے ہوئے کہیں پوری طرح بیدار ہو جاؤ۔

جب آپ کا ممول جاگ جائے تو اس سے پرچھیے کہ دہ کیسا محسوس کر رہا ہے۔  
 آپ رکھیں گے، ممول ہی جواب دے گا کہ وہ بے حد خوش و خرم ہے۔ اب نیم دلہ گئے۔  
 درمیان میں پہنچنے کے بعد وہاں بیٹھ گئے وہ مولے ممولوں سے تکمانت آذان میں کہیں۔  
 میں اب آپ لوگوں کو جگانے والا ہوں اور جب میں آپ کو جگاؤں گا تو آپ اپنے  
 آپ کو بے حد پاچ و جو بند محسوس کریں گے زہنی طور پر بھی اور جسمانی طور پر بھی۔ اور  
 مستقبل میں جب کبھی میں اپنی انگلی سے تمہاری پیشانی کی طرف اشارہ کروں گا۔ تم  
 فوراً سو بجاوے گے۔ انتہائی گہری نیند۔ اس سے بھی زیادہ گہری نیند میں جو اس وقت  
 تم پر طاری ہے۔

یہ ایک ما بعد التنویم ترغیب ہے اس لئے اسے بار بار دھرا یہ بات

مہول کے ذہن میں بیٹھ جاتے۔ بھریہ الفاظ کہیئے۔ ”پوری طرح ہرشیار ہو جاؤ۔  
اب تم اپنی آنکھیں کھول سکتے ہو اس لئے آنکھیں کھول دو۔“

اپنے تمام مہولوں کو بیدار کر کے آپ بہ وقتِ واحد و مقصد حاصل کر رہے ہیں۔ پہلی بات قویہ کہ اپنے مہولوں کو اس بات کا موقع درے ہے یہیں کہ دوسروں کو  
ہیناٹا نہ ہرستے ہوئے دیکھیں۔ اس طرح انہیں پتہ چلے گا کہ خوبی نہیں سے بیداری کا معمول پر  
کوئی روک عمل نہیں۔ وہ اب یہ چیز دہی طور پر آپ کے مہولوں پر اچھا نظر ڈالے گی۔ دوسرے  
جب وہ دیکھیں گے کہ ہیناٹا نہ ہوئے والوں سے کوئی غلط کام نہیں یا گیا ہے تو ان کے  
دراز میں کبھی دوسرہ ہو جائے گا اور وہ ہیناٹا نہ ہونے کے لئے اپنی باری کا انتظار کرنے  
اُنکے۔

جب آپ کے تمام مہول جاگ جائیں تو تماشا یوں کی طرف پلت کر کہیئے۔ یہ علوم  
کرنے کے لئے کہیے ایک اچا معمل ہے میں ان صاحب کا تحفہ لون گا۔

اب اپنے مشتبہ کئے ہوئے مہول سے کہیئے کہ دوہا سٹینج کے ایک جانب اس طرح منہ  
کر کے کھڑا ہو جائے کہ اس کی پتت آپ کی طرف ہر مہول سے کہیئے کہ دوہا اپنی ایڑیاں ملا لے  
اوہ بخوبی کے بل کھڑے ہو کر اپنا سر پیچے کی سمت ڈھلانکا لے اس طرح کہ اس کی نظر میں اپر  
ہوں اور ناظرین کو اس کے چہرے کا ایک صرخ دکھانی دے۔ پھر مہول سے کہیئے۔ ہر شخص  
کے جسم میں ایک قسم کی مقناطیسیت ہوتی ہے۔ میں نے برسوں کی مشق کے ذریعے اپنی جہان  
مقناطیسیت کو اپنے ہاتھوں میں مرکوز کر دیا ہے۔ میں اپنے ہاتھ تہہ سے سر کی دونوں  
جانب رکھنے والا ہوں۔ جب میں آہستہ آہستہ اپنے ہاتھ تہہ سے سر سے پیچے ہٹاول گا  
 تو میں میرے ہاتھوں کی مقناطیسی کشش پیچے کی طرف کھینچے گی جسی کہ تم گریٹر دیگے۔ چونکہ میں  
تہہ سے پیچھے ہوں گا۔ اس لئے میں تہیں اپنے بازوں میں تھام لون گا۔

اب اپنے ہاتھ تہہ کے سر کی دونوں جانب اس طرح آگے بڑھا کر کہیے ہاتھوں

ابنی آنھوں کے گوشوں سے آپ کی انگلیوں کو دیکھ سکے۔ آہستہ آہستہ اپنے ہاتھ پھیپھی کی طرف کھینچنے  
ہرے اس سے کہیئے تیرتے ہرے۔ پھیپھی مگر ہے ہر۔ تیزی سے..... اب تم بالکل پھیپھی  
کی سمت گر رہے ہو اور میں تیس تھام روں گا۔"

اس جبلے کو اس وقت تک دھراتے رہیے جب تک کہ آپ کا معمول دلتی آپ کے  
بازوؤں میں گرنہیں جاتا۔ پھر اس سے پڑھیئے؟ کیا تم نے اپنے پھیپھی کی سمت کی کشش محسوس کی تھی؟  
"معمول کا جواب ہیشہ یہ ہو گا کہ "ہاں میں نے کشش محسوس کی تھی"۔

میرے تجربے میں صرف ایک دفعہ اس کے خلاف جواب ملا ہے اور وہ بھی بہت پچھے  
جب میں نے اپنے آیکی معمول سے بہی سوال کیا تھا تو اس نے کہا تھا۔ ہاں ایک احتیٰج پھیپھی  
کھینچ رہا تھا۔ اس نے اب نے پورے ہاں کو زعفران زار بنادیا تھا۔ حالانکہ پارہ معول ہے  
بھی نہیں سمجھ سکتا اس جواب میں نظر افت کا کونسا پہلو تھا۔

جو نہیں معمول اس بات کا اعتراف کرے کہ اس نے واقعی اپنی پشت پر کشش  
محسوس کی تھی تو دوبارہ اسی پر زیشن میں اپنے معمول سے کہیئے۔ اب میں تیسیں یہ وکھاؤں  
گا کہ میرے ہاتھوں میں کس قدر کشش ہے۔ میں اب اپنے ہاتھ تمہارے سرکی دلوں  
جانب لے جاؤں گا اور جب میں انہیں پھیپھی کھینچوں گا تو تم فوراً میرے بازوؤں میں  
گر جاؤ گے۔"

اپنے ہاتھ معمول کے سر کے قریب مت لے جائیئے بلکہ یو نہیں مہول کے پشت کی  
جانب کھڑے کھڑے کہیئے۔ میں اب اپنے ہاتھ تمہارے سر سے پھیپھی کی سمت کھینچ رہا ہوں  
اور تم پھیپھی گر رہے ہو..... پھیپھی مگر ہے ہر..... گر رہے ہو۔ آپ دیکھ لیں گے، کہ  
معمول واقعی پھیپھی آپ کے بازوؤں میں گر جائے گا۔

اب تاشا ٹیوں سے مناطب ہو کر کہیئے؟ آپ نے دیکھا کہ ترخیات کا اترکس قدر  
شدید ہوتا ہے۔ میں نے اپنے ہاتھوں کی کشش کا استعمال ہی نہیں کیا اور معمول صرف

ترغیب کی توت سے ہی میرے بازوں میں گر پڑا۔ آپ کی اس بات پر ناظرین کو  
حیرت بھی ہرگز اور وہ خوش بھی ہوں گے۔

اب اپنے مہول سے کہیے کہ وہ آپ کی طرف منہ کر کے کھڑا ہو جائے اور آپ کی

آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیجئے۔ اس سے کہیے کہ اب آپ اپنی انگلیوں کی پوچریں اسکی کپٹیوں  
پر رکھنے والے ہیں اور جیسے ہی آپ اپنے ہاتھ انی طرف کھینچیں گے وہ آگے آپ کی طرف  
گرنے لگے گا۔ اب آہستگی سے اپنی انگلیاں معمول کی کپٹیوں پر رکر کر دیجئے پھر انہیں آہستہ  
آہستہ اپنی طرف کھینچتے ہوئے شہید ہے۔ تم آگے کی طرف گر رہے ہو۔۔۔ آگے کی طرف۔۔۔  
آگے کی طرف۔۔۔ تم آگے کی طرف گر رہے ہو گر میں تہیں تھام لوں گا۔ اب بتدریج اپنے  
ہاتھوں کو اپنی طرف کھینچ لیتے۔

آپ دیکھیں گے کہ پہلے عمل اپنے پنجوں کے بل کھڑا ہو جائے گا اور پھر آگے کی طرف  
آپ کے بازوں میں گر پڑے گا۔

اس موقع پر معمول سے زیادہ دُور دست رہتے ہیں اس کے دل میں یہ خوف نہ پیدا  
ہو گرہی فرش پر گر پڑے گا اور آپ اسے سنبھالنے میں ناکام ہو جائیں گے۔

اب آپ کا مہول ذہنی طور پر اتنا تیار ہو چکا ہو گا کہ آپ اس سے صحیح معنوں  
میں ہپناٹزم کا کرنی امتحان لے سکیں گے۔ اس سے کہیے۔ کہ وہ تماشا یوں کی طرف منہ کر کے کھڑا  
ہو جائے۔ اپنا ہاتھ اس کی طرف بڑھا کر کہیے کہ میں تم سے مصالحت کرنے اور تعادن کے  
لئے تمہارا شکر ہے ادا کرنا چاہتا ہوں۔ جیسے ہی آپ کی انگلیاں مہول کے ہاتھ سے ٹکرائیں گی  
اس پر گہری نیند طاری ہو جائے گی اور آپ کی مابعد السنیم ترغیب کی وجہ سے وہ طرانس  
میں چلا جائے گا۔ لیکن اگر مہول کی آنکھیں فوراً بند نہیں ہوتیں اور اس پر نیند طاری نہ ہو  
 تو اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے کے بعد کہیے۔ گہری نیند۔۔۔۔۔ فرماً اپنی

آنکھیں بند کر لو۔ معمول فوراً آپ کے حکم کی تعیل کرے گا۔

اب تماشا یوں کی جانب پڑنے کے بعد ہے: آپ میں بیتھ رحمات یہ بھول گئے ہوں گے کہ میں نے اس مہول کو یہ ما بعد التنیم ترغیب دی تھی کہ مجھ سے ہاتھ ملاتے ہی اس پر نیند طاری ہو جائے گی۔ اس واقعے سے آپ کو ما بعد التنیم ترغیبات کی حرث انگر طاقت کو سمجھنے میں آسانی ہوگی۔ اور یہ شام کے ختم ہو لے سے پہلے آپ اور کئی جرأت انگر کالات کا مشاہدہ کریں گے۔

اب اپنی توجہ معمول پر مرکوز کیجئے اور دھی طریقہ کا استعمال کیجئے جو کسی فرد کی تمباکو نوشی کی عادت کو ختم کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ساتھ ہی آخر میں یہ ما بعد التنیم ترغیب کبھی استعمال کیجئے۔ درحقیقت تہیں سگریٹ اس قدر ہر اعلوم ہو گا کہ تم اسے پھینک دینا چاہو گے لیکن جب تم سگریٹ پھینکے کی کوشش کرو گے تو تمہیں پتہ چلا کہ تمہارے ساتھ ایک بڑی وجہ صورت حال پیش آئی ہے۔ یعنی سگریٹ تمہاری انگلیوں کے درمیان چھٹ گیا ہے اور تم کوشش کے باوجود داسے اس وقت تک نہیں پھینک سکو گے جب تک کہ میں تالی بیکار یہ نہیں کہتا۔ ہاں، اب سگریٹ پھینک دو۔

اپنے معمول کو جگائیں۔ وہ آپ کا دیا ہوا سگریٹ جلا گا۔ لیکن سگریٹ اس سے بے حد بد مزہ معلوم ہو گا۔ وہ آپ پر اalam نکالے گا کہ آپ نے اسے کوئی دداہیز سگریٹ دی دیا ہے تو اس سے کہیے؟ چھا اگر یہ بات ہے تو یہ سگریٹ پھینک کر اپنا سگریٹ استعمال کرو۔ معمول سگریٹ کو فرش پر پھینکنے کی کوشش کرے گا۔ مگر انگلیوں سے چھٹ جانے کی وجہ سے وہ اسے پھینک نہیں سکے گا اور اس کا چہرہ تجہب سے مضبوط خیز ہو گا۔

تماشائی اسے ہیکھ کر ہستہ ہستے لوٹ پوٹ ہو جائیں گے۔ معمول سے بار بار کہیے کہ وہ سگریٹ کو پھینک کر اس سے اپنی بہان چھڑائے۔ چنانچہ جب مہول بار بار اس قسم کی تاکام کوشش کر چکے گا تو پھر اچانک تالی بیکار کے بعد ہے: اب تم سگریٹ کو پھینک کر

اپنی جان چھڑا سکتے ہو۔ اس منزل پر سگریٹ مول کی انگلیوں سے گرجائے گا۔

مول سے یہ کہیے کہ وہ اپنا بر اند استعمال کرے۔ اگر اس کی جیب میں سگریٹ نہ ہوں تو ناظرین میں سے کسی کا پیکٹ مانگ کر اسے دے دیجئے۔ ظاہر ہے یہ سگریٹ بھی مول کو پہلے والے سگریٹ ہی کی طرح بدمزہ معلوم ہو گا۔

اسے اس بات کی اجازت دیجئے کہ وہ اسکل سگریٹ کو بھی پھینک دے پھر اس سے دوبارہ ہاکھ ملائیں۔ اس موقع پر مول پر دوبارہ ٹرانس کی کیفیت طاری ہو جائے گی۔ اس حالت میں اس سے کہیے: میں تمہیں بیدار کرنے کے بعد اپنی سیٹ پر واپس بیٹھ رہا ہوں۔ جیسے ہی تم کرسی پر میٹھے گئے تمہیں نیند آجائے گی اور تم پورے دوست طور سوتے رہ گے:

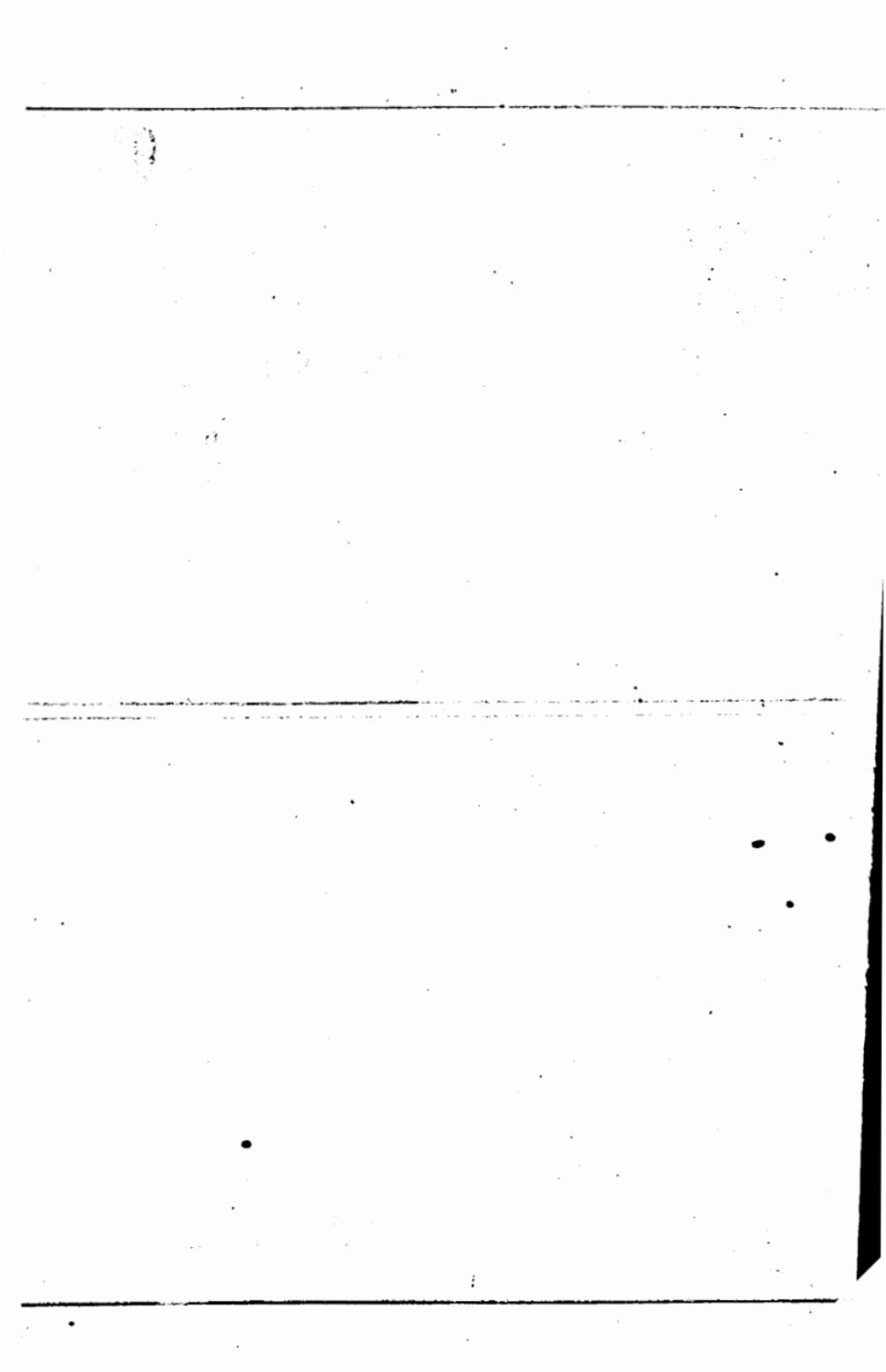
اب پنے مول کو جگانے کے بعد اس سیٹ پر واپس بیٹھ دیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ کرسی پر میٹھے کے چند لمحوں بعد ہی مول کی انگلیوں بندر ہو جائیں گی اور وہ ٹرانس میں چلا جائے گا۔ اب تماشا ہوں کی طرف پلٹ کران سے کہیے کہ وہ چاہیں تو مول کے سونے کا ذرف نوٹ کر لیں کیونکہ تخت الشوری فہرنس سے زیادہ وقت کا حاب کوئی گھری بھی نہیں رکھتی۔ چنانچہ مول ٹھیک دوست بعد بیدار ہو جائے گا۔ اب لوگوں سے یہ کہیے کہ تخت الشورے بہتر ڈامن گیر دنیا میں اور کوئی نہیں ہے۔ رشال کے طور پر کئی لوگ سوئے سے قبل اپنے دل میں یہ ارادہ کر لیتے ہیں کہ وہ صبح نلاں وقت اٹھ جائیں گے لیے نتے نیصد لوگ ٹھیک مقررہ وقت پر جاؤ گا جائے ہیں۔)

اب آپ اپنا دوسرا مول چن کتے ہیں۔ اس بار بھی ایسے ہی کسی فرد کا انتحاب کیجئے جو درسرے نمبر پر آپ کا سبستے اچھا مول ہے۔ اس کا اندازہ پچھلے امتحانات سے لگایا جا سکتا ہے۔ مول کو ایٹھے کے سامنے ولے جھسے میں لے آئیے۔ اس کے ساتھ بھی پچھے گرنے والا وہی عمل دھرا یئے جو آپ اپنے پہلے مول کے ساتھ کر پکے ہیں۔ جب یہ

- ختم ہر چکے تو معمول سے کہیے کہ وہ آپ کی طرف رُخ کر کے کھڑا ہونے کے بعد اپنی آنکھیں بند کر لے۔ اپنی دو انگلیاں معمول کی پیشانی پر رکھ دیجئے پھر معمول سے کہیے کہ وہ اپنی آنکھ اور پرپک سمت گھمانے کے بعد یہ تصور کرے کہ اس کی نظر اپنے سر کے اندر سے گزرا کر آپ انگلیوں کے مروں پر پڑ رہے ہیں۔ اب زراشت ہجے میں اس سے کہیے: تم اپنی آنکھیں کھول نہیں سکتے... چاہر تو کوشش کر کے دیکھو! وہم ایسا نہیں کر سکو گے۔ اگر معمول کی آنکھوں کے ڈیلے واقعتاً آپ کی انگلیوں یعنی اور پرپک سمت گھوٹے ہوئے ہوں تو اس کے لئے ناممکن ہرگز گاہ وہ اپنی آنکھیں کھولے۔ اگر اس کی آنکھیں کھل جائیں تو اس کا مطلب یہ ہرگز کار اس نے آپ کی حکم کی پوری طرح تعیل نہیں کی ہے۔ اس سے دوبارہ یہی عمل کر دیا یے۔ اس طرح کار اس کی آنکھوں کے ڈیلے واقعتاً اور پرپک طرف پڑت جائیں۔ جب آپ معمول کو آنکھیں کھولنے کی ناکام کوشش کرتے دیکھیں تو اس سے کہیے یہ کو شتر ترک کر دو اور سرجاڑ۔ گھری نیند۔ اس کے ساتھ ہی اپنے سیدھے ہاتھ کی انگلیوں جسے اس وقت تک آپ معمول کی پیشانی سے ہٹا کچے ہوں گے اس کے پیچھوں پر ہٹکا۔ وباڑ ڈالیئے۔

اب یہ الفاظ در ہرایئے نیند... گھری نیند۔ کوئی چیز تمہیں اس وقت تک نہیں اٹھائے گی جب تک میں تمہیں نہیں جگتا تا میرا پنڈیدہ طریقہ ہی ہے۔ میر اسی طرح اسٹیچ پر اپنے محل پر خرمی نیند طاری کرتا ہوں۔

اب معمول کا سیدھا بازار اپنے بائیں ہاتھ سے اور پر اٹھایئے اور ساتھ یہ کہی کہتے جائیے: تمہارا بازار کوخت ہوتا جا رہے... ۷۰ فولاد کی مانند سخت۔ اس



باز و رکے پنچھے کو بغل سے لے کر انگلیوں تک آہتہ آہتہ ملتے ہوئے یہ کہیئے۔ اب تمہارا باز و اس قدر سخت ہو چکا ہے کہ تم اگر چاہو بھی تو اسے جھکا نہیں سکتے۔ اب معمول کی انگلیوں کو چھوڑ دینے کے بعد کہیئے؟ کوشش کر کے دیکھ لو کہ مگر تم اپنے بازو کو جھکا نہیں سکو گے؟ معمول اپنے بازو کو جھکانے کی کوشش کرے گا مگر آپ دیکھیں گے کہ وہ اپنی اس کوشش میں کامیاب نہیں ہو رہے گا۔ اگر بفرضِ حال معمول کا بازو دو ایک اپنے پر آجھیں جائے تو آپ اسے یہ کہہ کر اپر لاسکتے ہیں۔ تمہارا بازو اور پراٹھر ہا ہے... اور پر یہ چیز بازو کو نیچے جانے سے روک دے گی۔

اب تاشائیوں سے مناطب ہو کر کہیئے۔ "تنویمی ترغیب" کے ذریعے مکمل ہے ہوشی طاری کی جاسکتی ہے اسی لئے چھوٹے چھوٹے تربیش، دانتوں کا کھاڑا یا ان میں وینٹسٹ سینٹ بھرنے وغیرہ کام مریض کو ذرا سی بھی تکلیف دینے بغیر ہپناٹزم کے زیر اثر بآسانی کیا جا سکتا ہے۔

اس کے بعد اپنے معمول سے کہیئے۔ تمہارے سیدھا بازو دُن ہوتا جا رہا ہے۔ مکانی سے انگلیوں تک بالکل سُن... بتہیں اپنے سیدھے ہاتھ میں کوئی ادھر ہو گا؟ اب ایک سگریٹ لائٹ لیجئے اور اسے جلانے کے بعد لاٹھر کا شدید معمول کی تخلیق کریں۔ اس کی انگلیوں تک گزاریئے اور پھر اسے اسی طرح واپس لایئے۔ ساٹھ، ہی یہ کہتے ہیں کہ اپنے سیدھے ہاتھ میں کچھ محسوس نہیں کر رہے ہیں۔ معمول پر شعلہ کا کوئی رُر عمل نہیں۔ اس بات کا خیال رکھئے کہ شدید معمول کی جلد سے چھوٹنے نہ پائے اور ایک ہی مقام پر زدیر تک نہ رہے۔ اب معمول کی تخلیق الٹ کر تاشائیوں کو دکھایے کہ اس کی، یہی لائٹ و صوریں سے سیاہ ہو چکی ہے۔ لیکن اس کے باوجود معمول نے کوئی تکلیف محسوس نہیں۔

ما بعد التنویمی ترغیب اسے قدر اثر انگیز ہے کہ اسے معنوں کے پاؤں جا گئے کے بعد زمین پر گٹو گٹے دیتے اور بیدار نہیں کوشش کے بیان جبود میں اٹھا سکتا۔



ہپناظم کے ذریعے ہوش اسی کو کہا جاتا ہے۔

اب معمول سے کہیے: اب تمہارے سیدھے ہاتھ میں سارے احساسات والپن آ رہے ہیں۔ لآخر الامظاہر دوبارہ کہیے۔ آپ دیکھیں گے کہ معمول فوراً اپنا ہاتھ شعلے کے اوپر سے ہٹالے گا۔ جس سے یہ ظاہر ہو گا کہ بے ہوشی اب آپ کی ترغیب سے دور ہو چکی ہے اب معمول کو یہ کہتے ہوئے جگا دیکھئے کہ وہ بے حد چاق دچربند محسوس کر رہا ہے۔ جب وہ جاگ جائے تو اس سے پرچھیے کہ وہ کیا محسوس کر رہا ہے۔ معمول یعنی جواب دے گا کہ بہترین اب اس سے کہیے کہ وہ اس طرح سے اُتر کر اپنی کرسی پر بیٹھ جائے۔

اُب تک تیسرے معمول کا انتساب کہیے اور اس پر کہیں وہی طاسکشش والا عمل آزمائیے معمول کے برابر کھڑے ہو جانے کے بعد اس سے کہیے کہ وہ اپنا منہ پوری طرح گھول دے۔ جب اس کامنہ گھل جائے تو کہیے: اب تمہیں پتہ چلے گا کہ تمہارے جبڑے سخت ہو چکے ہیں اور تم اپنا منہ بند نہیں کر سکتے۔

معمول اپنا منہ بند کرنے کی انتہائی کوشش کرے گا مگر وہ اس کوشش میں اس وقت تک کامیاب نہیں ہو سکتا جب تک آپ یہ نہیں کہتے: اب تم اپنا منہ بند کر سکتے ہو۔ اب معمول کے پچھے کھڑے ہو جائیے۔ اس کی ٹانگوں پر کوئی ہوں سے لکھ پر دن تک آہستہ آہستہ ماشیں یہ کھجھے ساختھی ہی یہ بھی کہتے جائیے۔ تمہاری ٹانگیں سخت اور اتنی وزنی ہوتی جا رہی ہیں کہ وہ فرش پر گزگزی ہیں۔ جب میں تمہیں جگاؤں گا تو تمہیں پتہ چلے گا کہ تم اپنے پر دل کو فرش سے بلانہیں سکتے۔ اور نہ ہی تم اپنے بازوؤں کو پچھے جھکا سکتے ہو اس وقت تک جب تک میں تالی بجا کر یہ نہ ہوں کہاں اب تم ایسا کر سکتے ہو۔ اور مستقبل میں جب کہی تم میری زبان سے "ریڈیو" کا لفظ سنو گے تم فوراً سمجھا رہے گے..... اس سے بھی زیاد ہگہری نیند میں جو اس وقت تم پر طاری ہے۔ ان چکلوں کو کہتی بارہ ہر ایسے اور پھر اپنے معمول کو جگا دیکھئے۔ آپ دیکھیں گے کہ وہ جس مقام پر کھڑا ہوا ہے رہا سے

ہٹنے اور اپنے بازوں کو نیچے لانے کے لئے بے مضمون خیز اور عجیب عجیب حرکتیں کر رہے۔ پکھ دری بعد تالی بجا کر رہے ہیں؛ اب تم اپنی جگہ سے، مل سکتے ہو۔ اور اپنے بازو نیچے لاسکتے ہو۔ اب اپنے تاشائیوں سے کہیے؛ اس قسم کا شرطیہ ٹیکن پر تو بے حد کامیاب ثابت ہوتا ہے مگر یہ پر زیادہ بتا شرکن نہیں ہوتا۔ تاشائی یہ دیکھ کر بے حد خوش بخوبی کے کہ آپ سے "ریڈیو" کا لفظ سنتے ہی آپ کا ممول سوچا گا۔ (اسے مقررہ طریقے سے بیدار کر لجعے) اسے کوڑنفظوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔

جب آپ تاشائیوں کے کسی بڑے گردہ کے سامنے کوئی مظاہرہ کر رہے ہوں تو ممکن ہے آپ بھی وہی طریقہ استعمال کرنا چاہیں جو میں نے "کارنیکی ہاں" میں استعمال کیا تھا میں عام طور پر ہر ممول کو بے ہوشی کے عالم میں مختلف کوڑتا ہوں۔ مثلاً میں اپنے پیٹے میں سے کہتا ہوں: "جب تم مجھ سے غربب آفتاب" کا ذکر سن رکے تو تم پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ دوسرا ممول کے لئے میں "ریڈیو" کا لفظ استعمال کرتا ہوں۔ تیسرا کے لئے ٹیکن پر ٹیکن پر ٹیکن کا اور اس کے بعد والے ممول سے میں یہ کہتا ہوں کہ "جب بھی میں اپنی طائفی کو چھوڑوں گا تو تم پر نیند طاری ہو جائے گی؛ اس کے بعد والے ممول سے میں یوں کہوں گا۔" جب بھی میں انگلی سے تمہاری طرف اشارہ کروں گا تم پر گہری نیند طاری ہو جائے گی؛ اپنے برابر کھڑے ہوئے ممول سے میں کہتا ہوں۔ "تمہارے جاگ جانے کے بعد جب بھی میں تم سے ہا سکھ لاؤں گا تم فوراً سوچا دو گے؟"

پھر میں تاشائیوں کی طرف پیٹ کر ایک منتصری تقریر کرتا ہوں جس میں کہیں نہ ہیں غربب آفتاب، ریڈیو اور ٹیکن، کے لفظ استعمال کئے جاتے ہیں۔ پھر میں اپنی طائفی کو چھوڑتا ہوں۔ اور پیٹ کراس میول کی طرف انگلی سے اشارہ کرتا ہوں جسے میں اشارہ کرنے والی ما بعد التنویرم ترغیبات دے چکا ہوں۔ تاشائیوں کو یہ دیکھ کر حریت

ہوتی ہے کہ ان تمام افراد پر فوراً گہری نیند طاری ہو جاتی ہے۔

پھر میں اپنے برا بر کھڑے ہوئے معمول کی طرف پلٹ کر تعاون کے لئے اس کا شکریہ ادا کرتا ہوں اور مصالغے کے لئے اپنا ہاتھ بڑھا تاہوں جیسے ہی معمول مجھ سے ہاتھ لاتا ہے اس کی آنکھیں بند ہو جاتی، میں اور وہ گہرے ٹرانس میں چلا جاتا ہے۔

منظاب ہرہ ختم کرتے ہوئے تماشائیوں سے کہیں کہ وہ سب اس بات کا مشاہدہ کر چکے ہیں کہ بعد التنویم ترغیبات کتنی اثر انگیز اور طاقتور ہوتی ہیں۔

ما بعد التنویم ترغیبات بینا ڈزم کے مظاہرے کا ایک ضروری جزو ہیں۔ آپ مندرج بالا انداز کے کئی آئیٹم اپنے مظاہرے میں شامل کر سکتے ہیں۔ ان چیزوں سے نصف تماشائی بلکہ آپ کے معمول بھی لطف انداز ہوں گے۔ اپنے میلوں کو بینا ڈائز کرنے یا انہیں بے ہوشی سے ہوشی میں لانے کے لئے وہی طریقے استعمال کیجئے جو آپ اپنی قوت مک ایسے موقع کے لئے استعمال کرتے آئے ہیں۔

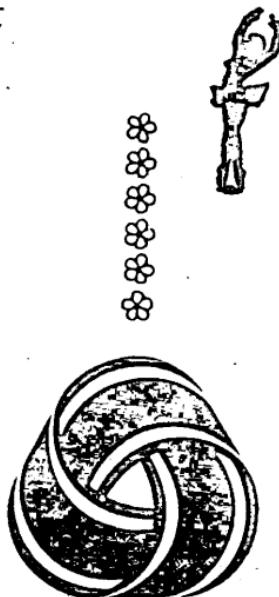
ذیل میں ما بعد التنویم ترغیبات کے سلسلے میں کچھ اور آئیٹم دیئے جا رہے ہیں جنہیں میں نے بہت کامیاب پایا ہے۔

جب آپ کا معمول ٹرانس میں چلا جائے تو اس سے کہیے: جب میں تمہیں بیدار کر دوں گا تو تم اپنی کوشش کے باوجود اپنے کوٹ کے بین نہیں رکھا سکو گے۔ یا تمہیوں کو کسی ڈوری کا ایک ٹھیکڑا دیکھیے کہ سکتے ہیں کہ جب وہ بیدار ہو گا تو اس ڈوری میں گردہ نہیں رکھا سکے گا۔ یا پھر فرش پر ایک اٹھنی ڈال کر اگر آپ یہ کہہ دیں کہ معمول اس اٹھنی کو نہیں اٹھتا سکے گا تو اس طرح تماشائی تھیے رکھا سکتے ہیں معمول کی ناکامی پر آپ اس تیکم کوئی جملہ بھی کہ سکتے ہیں کہ: خیرا ب تم زیادہ کوشش نہ کرو کیونکہ اس زمانے میں اٹھنی سے کچھ خریدا بھی تو نہیں جاسکتا۔“

یخچ میں ایک ایسے آئیٹم کی تفصیل لکھ رہا ہوں جو داعی بے حد فحکر خیر اور قیمتیہ ایگی:

نابت ہو سکتا ہے۔ اپنے معلم سے کہیے کہ جب وہ بیدار ہو گا تو اس کے دل میں موںگ کچلی کھانے کی خواہش اتنی شدت سے پیدا ہو گی کہ وہ "موںگ کچلی" "موںگ کچلی" چیخے گا۔ درس سے ممول سے کہیے کہ بیداری کے بعد جب اس کے کافوں میں "موںگ کچلی" کی آراز آئے گی تو وہ فوراً "شت آپ" "شت آپ" جلائے گا۔ آپ تیر سے ممول سے پر کہہ سکتے ہیں کہ جب بھی اسے "موںگ کچلی" کی آراز نہیں فے دہ قوراً کتے کی طرح تین دنہ بھرنے۔

شرطم ہونے سے پہلے ان ترغیبات کے اثر کر زائل کرنا ہد بھولئے۔ درنہ آپ کا پہلا مسئلہ "موںگ کچلی" ... "موںگ کچلی" چیخار ہے گا۔ اور آپ کے درس سے ممول "شت آپ" کی رٹ لٹکا کر یا "موںگ کچلی" بینپے والوں پر بھونک بھونک کر کسی مصیبت میں بھی بتلا ہو سکتے ہیں۔ مابدلت نیم ترغیبات کی بکھر اور مثالیں میں آئندہ صفحات میں بھی دوں گا۔

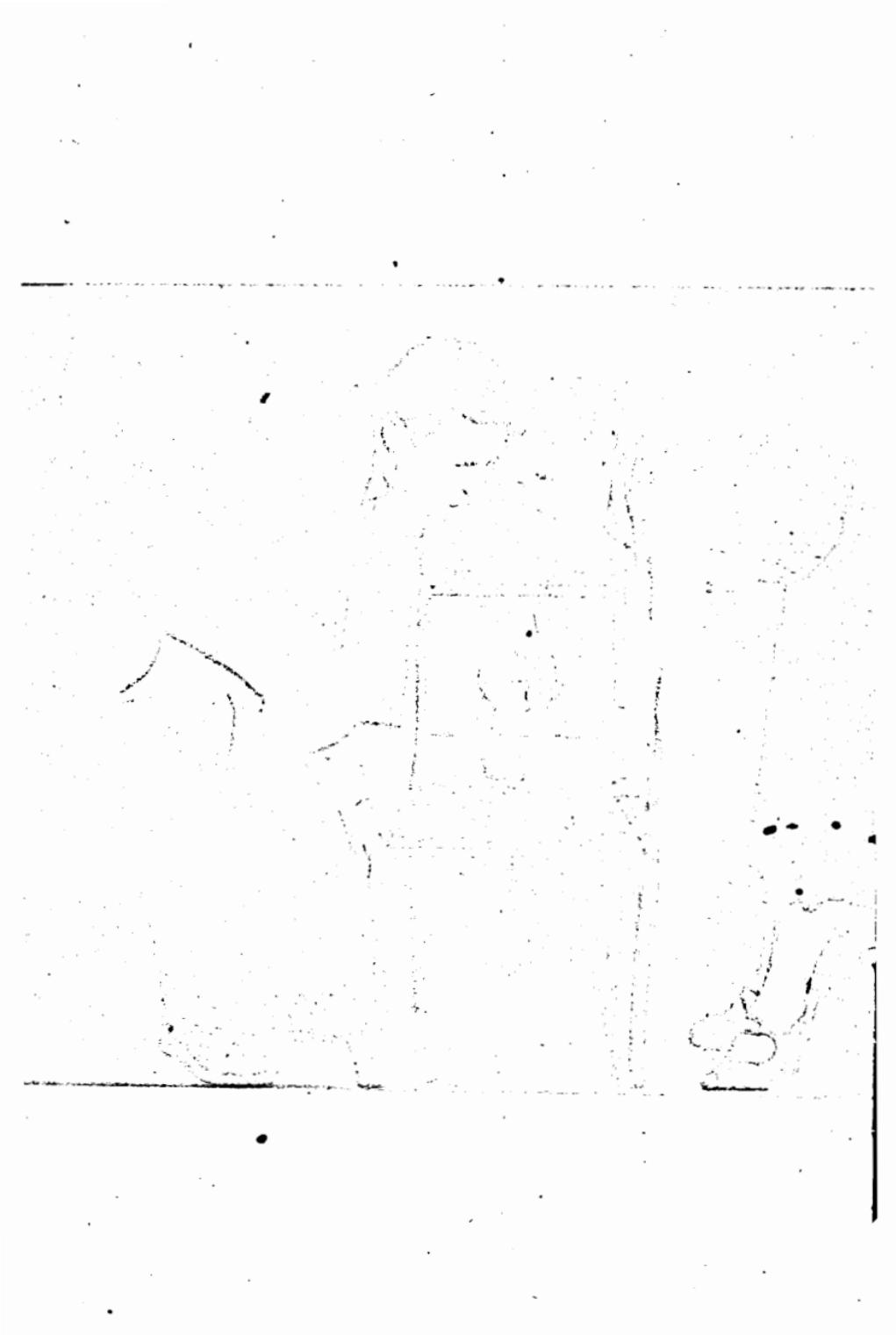


## 22. WORKING WITH ONE AND TWO SUBJECTS

اب دو ایسے ممکن لوں کا انتخاب کیجئے جنہیں آپ نے پہلے بھی استعمال کیا ہو۔ ایک تر اس مسئلہ کا انتخاب کیجئے جو آپ کے "زیدیو" کہنے پر بے ہوش ہو جاتا ہے اور دوسرے اس کا جس پر ہاتھ ملاتے ہی مینڈ طاری ہو جاتی ہے۔ ان دونوں کو اسٹیچ کے اگلے حصے میں لے آنے کے بعد ایک سے ہاتھ ملائیے۔ اس کے ساتھ ہی یہ کہیے: اس بات کا بڑا انسوس ہے کہ یہ خود "زیدیو" سے برداذ کا سٹینس کیا جا رہا ہے؟ ان میں سے ایک کے کندھے کو چھوڑتے ہوئے کہیے: تمہارا نمبر ایک ہے اور تم میری انہی ترغیبات پر عمل کر دے گے جو میں تھیں نمبر ایک کی حیثیت سے دوں گا۔ پھر دوسرے ممکن کے پاس جا کر اس سے کہیے: تم نمبر ۲ ہو اور تم میری ان اسی ترغیبات پر عمل کر دے گے جو میں تھیں نمبر ۲ کی حیثیت سے دوں گا۔

اب کہیے: نمبر ایک جب میں تھیں بیدار کر دیں گا اور تھیں اسٹیچ کے ذریمان ایک کر سی

کوئی بھی کمی باقی نہ رہے۔ میرے کو دوسرے ممکن کی ترجیح کرنے کے لئے ایک بات سے اتنی بڑی ترجیح کی جائے کہ میرے کو دوسرے کو کہا جائے۔



پڑی ہر تی دکھائی دے گی۔ میں تم سے کہوں گا کہ اس کرسی کو اٹھا کر اس کی جگہ پر رکھ دو۔ جب تم کرسی کے قریب جاؤ گے تو اگر چہ کرسی بہ ظاہر بہت بلکی دکھائی دتی ہوگی لیکن جب تم اسے اٹھانا چاہو گے تو تمہیں پتے چلے گا کہ وہ پانچ سو پونڈ وزنی ہے۔ تم چاہئے کتنی بی کوشش کیوں نہ کر دکرسی کو اپنی جگہ سے ایک اپنے بھی نہیں ہلا سکو گے:

اب نمبر ۲ کے پاس جا کر کہیے۔ نمبر ۲ جب میں تمہیں بیدار کروں گا تو تم کسی کو اس طبع کے درمیان سے ایک کرسی کو اٹھا کر اس کے صحیح مقام پر رکھنے کی کوشش کرتے رکھو گے جسے وہ کوشش کے باوجود جگہ سے ہلنے سے گا۔ تمہارے دل میں اس شخص کی مدد کرنے کی بڑی شدید خواہش پیدا ہو گی تم اس کے قریب جاؤ گے اور اس کی مدد کی کوشش کرو گے لیکن تم بھی کرسی کو ہلانے یا اپنی جگہ سے ہلانے میں ناکام ہو جاؤ گے کیونکہ کرسی کا وزن پانچ سو پونڈ سے زائد ہے۔ اور تم چاہئے کتنی ہی کوشش کرو کرسی کو اس وقت تک اپنی جگہ سے نہیں ہلا سکتے جب تک میں تالی بجا کر "آل رائٹ" نہیں کہ دیتا۔

اب نیم دائرے میں رکھی ہوئی کرسیوں میں سے ایک کرسی لے کر اسے اس طبع کے اگلے حصے میں رکھ دیجئے۔ نمبر ایک کو جگا کر اس سے کہیے: "براہ کرم اس کرسی کو اٹھا کر اس کی صحیح جگہ پر رکھ دو۔ جب معمول کرسی کو اٹھانے کی ناکام کوشش کرے گا تو اس کے چہوپر پیدا ہونے والی تاثرات خاصہ مخصوصہ خیز ہوں گے۔ وہ کرسی کو اٹھانے کے کئی مختلف طریقے اختیار کرے گا لیے کامیابی نہیں ہوگی۔ نمبر ایک کی ان کوششوں کے دوران ہی نمبر آکر جگا ریکھئے۔ یہ معمول جاننے کے بعد فوراً نمبر ایک کے قریب پہنچ کر اس کی مدد کرنا چاہئے گا ان کی اس کوششوں کے دوران آپ قریب جا کر کہیے: "اب بس کرو! میں تمہیں دکھاتا ہوں کرسی کو کس طرح اٹھانا چاہیے: دونوں ہمبوں کو کرسی کی دونوں جانب کھڑا کیجئے پھر کرسی کو ان کے بینے سے اُد پر اٹھا لیجئے اور رکھیے۔ تم نے دیکھایے کتنا اسان کام ہے۔ اب اس کے صحیح مقام پر رکھ دو۔ جب آپ کے معمول کرسی کو دونوں طرف سے

تھام بیس تو آپ ہٹ جائیں۔ کرسی انہیں دوبارہ پانچ سو پونڈ وزنی معلوم ہونے لگے گی اور دوبارہ آئیج پر گرجائے گی۔ کرسی کے ساتھ آپ کے دو نوں معمول بھی آئیج پر گر پڑیں گے۔

اب تالی بجا کر کیتے: آل رائٹ" پھر معمول نمبر ۳ سے کیتے کہ وہ کرسی کو اس کی جگہ پر رکھ دے۔ وہ فوراً یہ کام کر دے گا۔

بہتر ہے کہ آپ اس مظاہرے کے لئے ایک لڑکے اور ایک لڑکی کو استعمال کریں کیونکہ ایک دوسرے کی مدد کے لئے ان کی مختلف کوششیں خاصی مضبوط خیز لگتیں گی۔ اپنے معمولوں کا شکریہ ادا کیجئے اور اب اس معمول کا انتخاب کیجئے جسے آپ اپنے اسکل مظاہرے میں استعمال کرنا چاہتے ہیں۔ معمول پر منونگی نیند طاری کرنے کے بعد اس سے کیتے: اپنی آنکھیں کھول دو۔ کراس کے باوجود گہری نیند میں سوتے رہو۔" اس وقت تک آپ اس حقیقت سے واقف ہو چکے ہوں گے کہ آنکھیں کھلی رہنے کے باوجود معمول پر بے ہوشی طاری رہ سکتی ہے۔

اب معمول سے کیتے: تمہیں کوئی پیز نظر نہیں آئے گی۔ اب ایک گریٹ لاطر یا اچس کی ایک تیلی جلا کر اسے معمول کی نظر دل کے سامنے سے گزاریئے۔ معمول نہ تو اپنی آنکھیں چھپے گا اور نہ سی پچھے ہے گا۔ اس کے علاوہ معمول کے انماز سے کسی فرم کی جگہ کاظمہار نہیں ہو گا۔ احتیاط تیجیہ کے شلندر زیادہ دریتک آنکھوں کی تیلی کے قریب نہ ہے۔ اب کیتے: جب میں تمہیں جگاؤں گا تو تمہیں سوانی میری آواز کے اور کوئی آذارنا فی نہیں دے گی۔ تمہیں اپنا نام اور یہ بھی یاد نہیں رہے گا کہ تم کہاں ہو۔ اگر میں تم سے یہ پوچھوں کہ تمہارا نام کیا ہے اور تم کہاں ہو تو تمہیں ان میں سے کوئی بات یاد نہیں رہے گی۔" اب اپنے معمول کو جگا دیکھئے اور یہ پوچھئے کہ وہ کیسا محسوس کر رہا ہے۔

معمول جواب ہے گا۔ "بہترین"

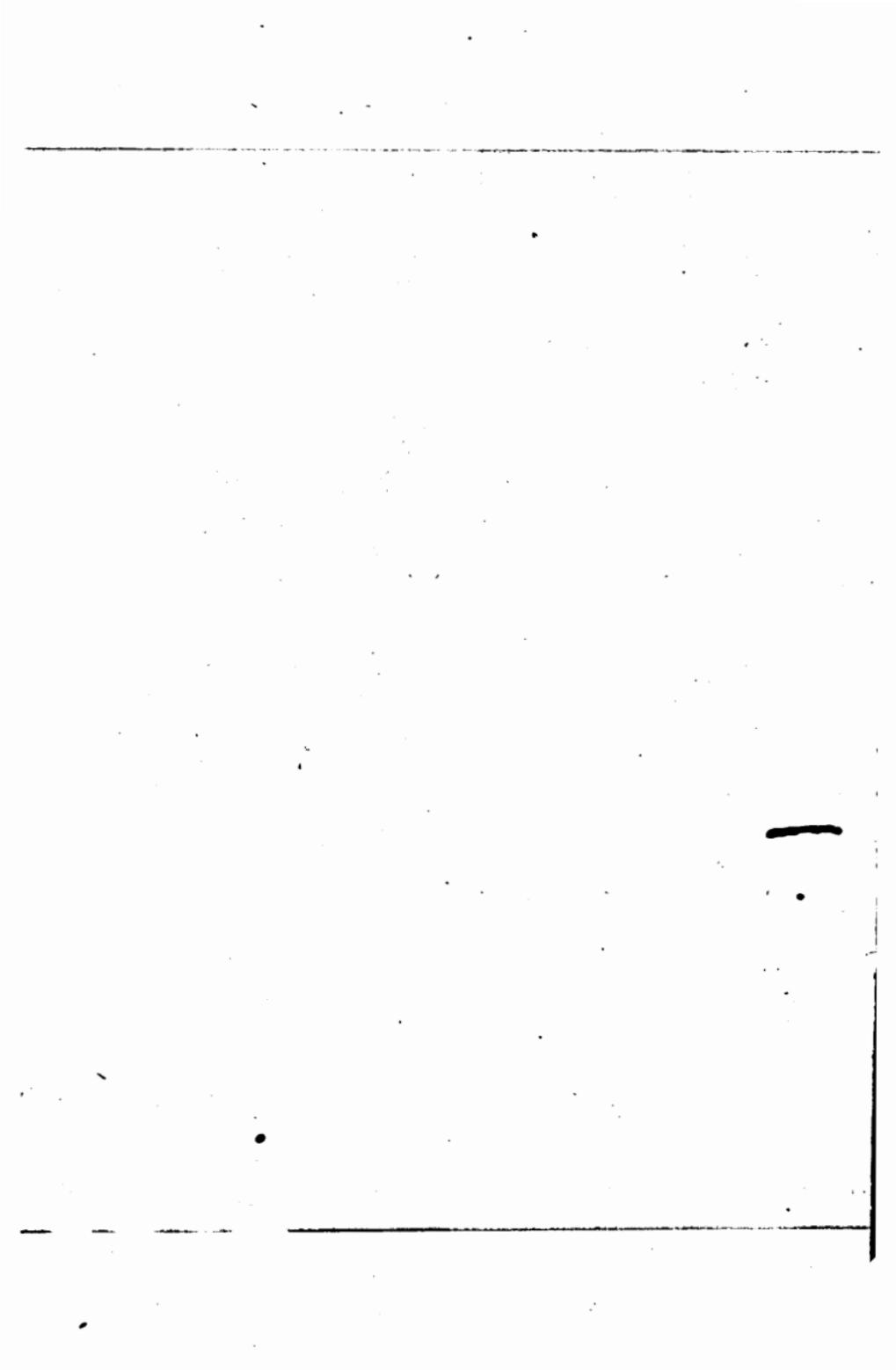
اب کہیئے "خبر ہے بتاو، تمہارا نام کیا ہے؟" معمول کے چہرے سے صلح بن کا اٹھا۔  
ہونے لگ گا اور دہ کہے گا کہ اسے علم نہیں ہے۔ اب کہیئے: "خبر تھیں اپنے نام کا علم ہیں  
تو تم از کم اس بات کا علم تو پورا ہو گا کہ تم اس وقت کہاں ہو؟" معمول جواب دے  
گا کہ اسے اس کا بھی اندازہ نہیں ہے۔

اب چلکی بجانے کے بعد کہیئے: "اب تمہاری ساعت نارمل ہو جائے گی۔ تھیں اپنے  
نام کے علاوہ یہ بھی یاد آجائے گا کہ تم کہاں ہو۔" آپ ریکھیں گے کہ آپ کے معمول کے چہرے  
پر اطمینان کی لہر و ڈر جائے گی۔ اب اپنے تماشا ٹیکوں کی طرف پڑ کر یہ بتائیے۔ آپ  
حضرت نے یاد راشت کھو دینے کا انہی جو مظاہرہ دیکھا رہا اسی نوعیت کی چیز ہے  
جس کے باعث میں آپ لوگ انجارات میں پڑھتے رہے ہوں گے۔ یہ چیز کسی بھی جذباتی  
حארثے کے نتیجے میں اس وقت پیدا ہوتی ہے جب انسان کسی مشکل حقیقت سے گزر  
چاہتا ہے۔

اب اپنے معمول سے کہیئے: "بھیہری میں اپنا ہاتھ تمہاری آنکھوں کے رو در والوں  
گا تم پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ اپنا ہاتھ آہتہ معمول کی آنکھوں کے رو در والے  
آئیے سا تکہ جی یہ بھی کہتے جائیں؟" اپنی آنکھیں بند کر لو اور سو جاؤ۔ اپنی آنکھوں بے  
چلکی بجا کر کہیئے۔ گہری نیند... گہری اوسمی نیند۔ پھر معمول سے کہیئے۔ جب میں  
تمہیں جگاؤں گا تو تمہاری ساعت اور بیصارت نارمل ہو جائے گی۔ اس طرح آپ  
معمول کے ذہن سے بچپنی نام ترغیبات دور کر دیں گے۔

پھر کہیئے: "جب تم واپس اپنی سیط پر جاؤ گے اور مجھے ٹیلیرین کا لفظ  
استعمال کرتے ہوئے سنو گے تو تمہارے دل میں اس باث کی شدید ترین خواہش پیدا  
ہو گے۔" اسی میں کوئی تحریک نہیں۔ اسی کوئی تحریک نہیں۔ اسی کوئی تحریک نہیں۔

لائی بائبلی کی تحریک میں مدد و مدد میں کوئی تحریک نہیں۔ اسی کوئی تحریک نہیں۔ اسی کوئی تحریک نہیں۔ اسی کوئی تحریک نہیں۔



ہو گئی کہ تم اسیٹھ کے اگلے حصے میں آکر حاضرین کو مفاظت کرو اور انہیں یہ بتا دی کہ تم نے پہنچا ٹھانہ زیر ہونے کے عمل سے کتنا لطف اٹھایا اور تمہیں کتنا آرام ملا تھا۔ اگر کوئی تھماری تقریر کو رد کرنے کی کوشش بھی کرے گا تو تم اصرار کر دیجے کہ تمہیں حاضرین کو ایک پیغام دینا ہے اور چاہے وہ شخص تمہیں روکنے کی کتنی ہی کوشش کیوں نہ کرے تم بہر حال تقریر کر دے گے؟ اب معمول کو نیند سے جگا کر اسے اپنی سیٹ پر داپس بیجھ دیجئے۔

اب تماشا یوں کی سمت پلٹ کر ایک مختصر سی تقریر کیجئے اور اپنی تقریر کسی نکسی طرح ٹیلیوژن کا لفظ لے آئیجیسے، ہی آپ کے منہ سے یہ لفظ اداہر گا معمول اپنی کرسی سے اٹھ کر اسیٹھ کے اگلے کنارے پر آجائے گا۔ معمول کی جانب پلٹ کر اس سے کہیجئے کہ وہ بیٹھ جائے کیونکہ آپ حاضرین سے خطاب کر رہے ہیں لیکن معمول آپ کی بات نہیں مانے گا اور اس کا یہ جواب کہ اس کے پاس ناظرین کے لئے ایک خاص پیغام ہے تماشا یوں کے لئے بے حد دل خوش کُنْ ثابت ہو گا۔ سکھوڑی سی جھٹ اور تکرار کے بعد معمول کو تقریر کی ابھازت دے دیجئے۔ جب وہ دو ایک منٹ تک تقریر کر چکے تو اس کے سر کے قریب ہاتھ لے جا کر چکلی بجائے کے بعد کہیجئے: "جاگ جاؤ! یہ چیز معمول کو مابدال تنہیم ترغیب کے اثر سے آزاد کر دے گی اور وہ اچانک پریستان ہے۔" اب اس سے پوچھیجئے کہ وہ یہاں کیا کر رہا ہے۔ معمول جواب دے گا کہ اسے عالم نہیں ہے۔ معمول کو اپنی پرداپس بھیج دیجئے اور تماشا یوں کو تشریح کر کے یہ بتایئے کہ انسان جب ہپناٹزم کے زیر اثر ہوتا ہے تو اس کے ذہن سے ہر قسم کا خوف اور ہچکا پاہٹ دُور ہو جاتی ہے۔ وہ بے حد پسکون رہتا ہے اور اسے مجھ کے رو درد تقریر کرنے، گانے، یا ادا کاری کرنے میں ذرا بھی جھگک محسوس نہیں ہوتی۔ کیونکہ مجھ کے رو درد تقریر کرنے کا اصل سبب صرف یہ خوف اور احساس ہوتا ہے کہ شاید وہ اتنے آدمیوں کے سامنے کچھ بول نہیں سکے گا۔ اپنے تماشا یوں کو ہے بتایئے کہ

اس خوف کو کتنی آسانی کے ساتھ "خود ترغیبی" کے ذریعے دکور کیا جاسکتا ہے۔

اب گویا آپ ہپناظم کے ایک اور پہلو کے لئے تیار ہو پکے ہوں گے، جسے ہم "فریب" یا "نظر بندی" کا نام دیتے ہیں۔

اپنے تاشایوں سے یہ کہیے کہ ہپناظم کے زیر اثر کسی معمول کے ذہن میں میکانکی انداز کی ترغیبات کا پیدا کرنا مشکل نہیں ہے بلکہ معمول کے ذہن میں یہ خال پیدا کرنا تو بہت آسان ہے کہ وہ اپنا منہ بند نہیں کر سکتا۔ اپنے بازو کو نچھے نہیں لاسکتا، یا کسی بلکہ سہل نہیں سکتا وغیرہ لیکن معمول کو کسی ایسی جھیل میں تیرنے پر آمادہ کرنا جس میں وہ نہ صرف تیرے بلکہ راتقاً جھیل کو محسوس کرے اور دیکھے بھی یا معمول سے گلاب کے ایسے پھرل چڑانا جرا سے واقع نظر آئیں نبٹا مشکل کام ہے۔ اس کے لئے ایک ایسے معمول کا ہونا ضروری ہے جس پر آسانی سے گہری نیند طاری کی جاسکے۔

اس معمول کو "گہری نیند میں مبتلا ہو جانے والا" مہول کہہ لیجئے۔ عام طور پر یہ مہول کچھ اس قسم کا ہوگا کہ نیند سے بیداری کے بعد اسے کوئی بات یا نہیں رہے گی اور جب اس کے درست اسے پہتا ہیں گے کہ وہ کیا کیا کرتا رہا ہے تو اسے مد چیرت ہو گی۔ اپنے اگلے مظاہرے کے لئے دو آدمیوں کا انتساب کیجئے جن میں سے ایک مرد ہر اور دوسری عورت۔ اگر یہ ایسے مہول ہوں جنہوں نے آپ کے کھلے منظاہرے میں اچھے رُر عمل کا اطمہار کیا ہو تو زیادہ بہتر ہو گا۔ اب دونوں کو اس طبق کے اگلے حصے میں لے آئیے۔ مقررہ طریقے سے ان پر نیند طاری کر دیجئے یا اگر آپ نے پہلی پار کو ڈالفاظ استعمال کئے تھے تو اس مرتبہ بھی باکھ ملائیے یا ریڈیوارڈ میزیریزن میسا کوئی نقط استعمال کیجئے یا جر بھی کو ڈھو اسے استعمال کریں۔ نیند کو منو یہ گہری کیجئے سا ساتھ میں یہ بھی کہتے جائیں۔ اس بارہم پر پہلے سے کہیں زیارہ گہری نیند طاری ہو جائے گی اور جو ترغیب میں نہیں روں گا تم اس پر عمل کر دے گے۔ اب دونوں

کے کندھوں کو سچی تھیا تے ہوئے پہلے معمول سے کہیئے۔ تم نمبر ایک ہزار تر میں، ہی ترغیبات پر عمل کر دی گئی جنہیں دیتے ہوئے میں تمہارے شانے کو چھروں اور تمہیں بزر ایک کہیے کہ آواز دوں گا۔ دوسرا معمول کے ساتھ بھی اسی قسم کا عمل کیجئے۔ اب آپ اپنے منظارہ نے کے لئے تیار ہو چاہیے۔

اپنے دونوں معمولوں کے کندھوں پر آہنگی سے ہاتھ رکھتے ہوئے ان سے کہیئے، ”نمبر ایک اور نمبر ۲ تم دونوں اس وقت پھولوں کے آیک خوبصورت بااغ میں کھڑے ہو۔ جب میں تین گنوں کا تو تم اپنی آنکھیں کھول دو گے مگر تمہاری نیند نہیں ٹوٹے گی۔ جب تم آنکھیں کھولو گے تو ہمیں اپنے اطراف بے شمار پھول دکھائی دیں گے۔ نمبر ایک جب تم آنکھیں کھولو گے تو تمہیں اپنے روبرو گلاب کے پور دوں کا ایک خوبصورت نمٹہ دکھائی دے گا۔ تم فوراً جھک کر اس کیاری سے میرے لئے ایک درجن پھول توڑو گے۔ نمبر دو جب تم آنکھیں کھولو گے تو دیکھو گے کہ تم مرتیا کے پور دوں میں گھرے ہوئے کھڑے ہو۔ تم فوراً جھک کر ان میں سے ایک درجن بھریں پھول میرے لئے توڑو گے۔“

اب تین تک گنتی کیجئے اور جب معمول آنکھیں کھول دیں تو کہیئے۔ اب میں چاہتا ہوں کہ تم پھول توڑنا شروع کر دو۔ تماشائی اس جملے پر سپس ڈیں گے۔ ذہیان میں یہ بھی بتاتے جائیئے کہ فلاں پھول زیادہ خوبصورت اور اچھا ہے۔ جب معمول ایک ایک درجن پھول توڑ چکیں تو ان سے کہیئے کہ وہ پلٹ کر ایک ایک پھول ان لوگوں کو پیش کریں جو کٹیج پر سیٹھے ہوئے ہیں ساتھ، ہر چھوٹی ہر چھوٹی کو کھوپھول پیش کرنے کے بعد اس کی پیشانی پر بوس بھی دیتے جائیں۔

اسی طریقے سے معمول کی نظر بندھی کے اوڑ بھی کئی تاشے پیش کئے جا سکتے ہیں۔ مثلاً آپ معمول کے ہاتھ میں کوئی جھاٹ دیکھ رکھ سکتے ہیں کہ یہ کوئی بندوق یا

پھلی پکڑنے کی بنسی ہے۔ اور ممول اس جھاڑو کو اسی طرح استعمال کرے گا جیسے وہ شکار کر رہا ہے یا پھلی پکڑ رہا ہے۔ آپ ہنپاڑزم کے زیر اثر کسی ممول کے ہاتھ میں خالی گلاس دیکھ کر سکتے ہیں کہ اس میں پانی بھرا ہوا ہے۔ اور ممول ایسی تام حرکتیں کرے گا جیسے وہ گلاس سے رانچی پانی پی رہا ہے۔ ان تمام صورتوں میں ممول کراس بات کا لیفٹ ہوتا ہے کہ عامل نے اسے جو پیز بتائی ہے۔ دہلی س کی نظر دل کے سامنے ہے۔

جب سچوں چلنے، انہیں لوگوں کو پیش کرنے اور ان کی پیشانی کا بوس یعنی کے عمل سے گزر پکیں تو ان دونوں کو ایسٹھ کے دریہاں لے آئیے اور کہئے۔ اب نمبر ایک اور دو تم دونوں اپنی آنکھیں بند کرو اور سر جاؤ۔ جب ان کی آنکھیں بو جھل ہو جائیں تو کہیے نہ ایک ریہ ممول عورت ہو تو اچھا ہے) جب میں تھیں اٹھا قل گا تو تم دیکھو گی کہ تمہارے قریب ایک انہائی غلیظ اور بد صورت شخص کھڑا ہے۔ اس شخص کے کپڑے بنے حد میلے اور اس کی شخصیت قابل نفرت ہے۔ یہ شخص تھیں چھوٹے کی کوشش کرے گا۔ جب بھی وہ ایسی کوشش کرے تم اس کا ہاتھ جھٹک روکی اور گھر گئی کہ تھیں تنگ کرے۔ اور یہ کہ وہ انہائی گندہ اور تابی نفرت ہے اور تم تھیں چاہتیں کہ وہ تھیں ہاتھ لگائے۔ اچھا نمبر دولیہ ممول مرد ہو تو بہتر ہے، جب تم جاؤ گے تو تمہارے قریب ایک خوبصورت عورت کھڑی ہو گی۔ وہ تمہاری پسندیدہ اداکارہ بھی ہے۔ تمہاری ایک زمانے سے یہ خاہش تھی کہ تم اس سے ہاتھ ملاو اور اسے یہ بتاؤ کہ اس کی اداکاری کو تم کسی تدریپ زد کرتے ہو۔ چاہے یہ خاون تمہارے ہاتھوں کو مجھک مینے کی کتنی ہی کوشش کیوں نہ کرے تم اس سے ہاتھ ملانے پر اصرار کر دے۔

اب ہیئے۔ نہ ایک اور نمبر دو میں تین تک گھنٹی کرنے والا ہوں۔ جیسے ہی میں تین کھلوں گا تم جاؤ گے۔ تمہاری طبیعت بے حد ہشاش بشاش اور خوش دخشم ہو گی۔

اے... تم بیدار ہونے لگ جو... دو... تمہاری آنکھیں کھل رہی ہیں... تین... جاگ جاؤ! پوری طرح ہرش میں آجائو!... ہرش میں آجائو" ہے کہتے  
ہرے دونوں کے گالوں کو تھپٹپایا۔

اس کے بعد آپ کے دونوں ہمرازوں کی حرکات یعنی مرد کی یہ کوشش کہ وہ عورت  
سے ہاتھ ملائے اور عورت کا بار بار اس کے ہاتھ کو جھکنا، اسے گندہ، قابلِ نفرت اور غلط  
کہنا تاشائیوں کوہنسی سے لوٹ پوٹ کرنے کا۔

کچھ دیر تک اس تماشے کے جاری رکھنے کے بعد زور سے چکلی بجا کر کیتے؛ اب ہرش  
میں آجائو! ہمول فوراً باعہ الدنیم تغیب کے اثر سے آزاد ہر جائیں گے۔ جب وہ  
دونوں ایک دوسرے کو پہنچائیں گے تو ان کے چہرے پر پیدا ہونے والے تاثرات بڑے  
مشکل خیز ہوں گے۔

اپنے دونوں ہمرازوں کو دوبارہ بے ہرش کر دینے کے بعد ان سے کہتے کہ جب وہ  
جائیں گے تو ان کے دلوں میں شدت سے یہ خواہش پیدا ہو گی کہ وہ دو منٹ تک ایک دوسرے  
کے سامنہ رقص کریں۔ بیرونی کے بغیر دونوں کا رقص بھی تاشائیوں کے لئے خاص ادل  
خوش کن منظر ہو گا۔ بعد میں انہیں جگا کر اپنی اپنی سیٹ پر واپس بھیبری بھجئے۔

ذیل میں اس نوعیت کے چند اور کھل بٹکے جا رہے ہیں جن میں سے آپ کسی  
ایک یا چند کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اس طریقے کا استعمال آپ تنہوں یمند کے دوران یا پھر بالدنیم  
تغیب کی صورت میں کر سکتے ہیں۔

دو ہمرازوں کا انتخاب کیجئے یمند کے دوران رثمال کے طور پر (زید سے کہتے کہ اس کا  
نام زرینہ ہے اور زرینہ سے کہتے کہ اس کا نام زید ہے۔ اس کے بعد آپ جب بھی زرینہ کو اداز  
دیں گے زید آپ کو جواب دے گا اور جب بھی زید کو پکاریں گے زرینہ یہ سمجھے گی کہ آپ نے  
اسے آواز دی ہے۔

کسی ای شخص سے جو کسی خاتون کے برابر بیٹھا ہو پہنچئے کہ اس کے برابر ایک مرد بیٹھا ہوا ہے وہ اس سے ایک سگار طلب کر کے پہنچے۔ جب یہ شخص آپ کے مشورے پر عمل کرے گا تو تاثانی تھے نکایں گے۔

کسی جان خاتون سے کہیے کہ وہ ابھی صرف چانچ برس کی ہے اور وہ آپ کوئی نظم نہ اے آپ کوئی دیکھ کر تعجب ہو گا اگر اس کا انطباق نہ ہونے دیجئے یہ خاتون کسی پانچ سالہ بچی ہی کے لیے یہ آپ کو زبکوں کی کوئی نظم پڑھ کر نہ اے گی۔ ایک ہمیٹ دکھانے کے بعد کسی ممول سے کہیے کہ یہ ایک تکا ہے۔ ممول کو اس مفروضہ کتے کو تھپٹا پانے اور اسے کوئی چین کھلانے دیجئے آپ کسی مول کے ہاتھوں میں ایک فرضی رسمی تکما کر اس سے یہ خواہش کر سکتے ہیں کہ وہ اس رسم سے ایک فرضی گھوڑے کو بکھڑے۔

آپ کسی ممول کو یقین دلا سکتے ہیں کہ وہ ایک تکا یا ایک تلی ہے۔ چنانچہ وہ کتے کی طرح سمجھنے یا بل کی طرح میاں، میاڈوں کرنے لگے گا۔

فریبِ نظر کے ذریعے آپ اپنے ممول کے ذہن میں یہ خیال پیدا کر سکتے ہیں کہ وہ اسست مریضی کا کوئی پروگرام من رہا ہے۔

ہپناٹزم کے زیر اثر آپ کسی ممول کو یہ بادر کر دلا سکتے ہیں کہ وہ ایک مال ہے۔ جو گھڑی یا پسہ قد آدمی اس کے سامنے پیش کیا جا رہا ہے وہ اس کا بچھے ہے۔ ممول وہ ساری حرکتیں کرے گا جو بکوں کے پر طے بدلتے یا انہیں رد دھپلانے کے لئے کی جاتی ہیں۔

کسی ممول کو کسی پر بٹھانے کے بعد آپ یہ کہ سکتے ہیں کہ وہ گھوڑے پر سواری کر رہا ہے۔

ہپناٹزم انسانی واس کو بھی بے حد تیز کر دیتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کسی نمول سے تنوری نیند کے دوران یہ کہ دیں کہ اس کے تھنے غیر ممولی حساس ہیں۔ اور وہ اشایوں میں سے ایک آدمی کا صرف ہاتھ سونگھ کر یہ بتا سکتا ہے کہ وہ شخص دن میں کون

کون سی اشیا رکراپنے ہاتھ میں لیتا رہا ہے۔ بظاہر یہ بات بڑی حریت انگریز علوم ہو گی مگر  
 حقیقت یہ ہے کہ ممول و اتنی ان تمام اشیاء کے نام صحیح صحیح بتارے گا۔  
 ذرا سی تبدیلی کے ساتھ ہے مظاہرہ ایک اور انداز میں بھی کیا جاسکتا ہے۔ تاش  
 کے کسی پتے کا پچلا حصہ ممول کو دکھانے کے بعد اس سے کہیئے کہ اس کا رڈ پر اس کی پندیدہ  
 ادا کارہ کی تصور ہے۔ وہ غب غور سے اس کا رڈ کو دیکھ لے تاکہ درمرے پتوں میں ملا  
 دینے کے بعد بھی وہ اسے پہچان سکے۔ اب تاش کے اس پتے کو صرف تاشائیوں کی طرف  
 پیٹ کر دکھا دیجئے کہ ہر کون سا پتہ ہے اور اسے درمرے پتوں میں ملا دیجئے۔ ہنپڑا زم کے  
 زیر اثر ممول کے حواس اس قدر تیز ہو چکے ہوں گے کہ کئی پتوں میں ملانے کے باوجود وہ  
 اسے پہچان کر نکال دے گا۔



## 23. WAKING SUGGESTION

کسی ترغیب بیداری کے ذریعے آپ اپنے تراشائیوں کو خود ان کی ذات کے بارے میں بہت کچھ سمجھا سکتے ہیں۔

تراشائیوں سے کہیے کہ بیداری کی حالت میں ترغیب کا تجربہ انہیں بتانے کا کم سرگیب واقعات کس قدر طاقتور شے ہے۔ وہ اتنی اثر انگیز اور طاقتور پیز ہے کہ انسان تنفسی نیند میں نہ ہوتا بھی اس کے خیالات اور حرکات پر اس کا اثر ہوتا ہے۔ ان سے کہیے کہ اس تجربے سے یہ پتہ چلے گا کہ انہیں ریڈیو اور ٹیلویژن کے ہر اشتہارت میں اپنے ہوتا چاہیے۔

آپ کے میلوں میں جو سب سے اچھا ہوا سے آگے لایتے۔ اس پر تنفسی نیند رست طاری کیجئے۔ ایک سگریٹ لائٹر یا ماچس کی ایک ڈبیر لیجئے۔ اپنے مہول کو اکیس سگریٹ دیجئے کر دہا سے اپنے ہونٹوں میں دبائے اس سے قطع نظر کر دہ سگریٹ پتیا ہے یا انہیں۔ اس سے کہیے کہ اس لائٹر میں یہ خصوصیت ہے کہ جب وہ مہول کے ہاتھ میں ہو گا تو بے حد دلکاموس ۱۶۷

ہرگما لیکن جب وہ اس سے سگریٹ بلانے کے لئے اپر اٹھائے گا تو اسے یوں محسوس ہو گا  
جیسے لائرٹ کا درز پچاس پونڈ ہے اور وہ اسے سگریٹ تک اٹھانیں سکے گا۔  
آپ کا ممول لائسٹر کو سگریٹ تک اٹھانے کی انتہائی کوشش کرے گا۔ لیکن اس کا بازو  
اکٹ جائے گا۔ اگر وہ سگریٹ کو نیچے لائرٹ تک لانے کی کوشش کرے تو اس سے کہیں: ”تمارا  
باندوقیزی سے نیچے جھک رہا ہے اس لئے تم سگریٹ نہیں بلا سکتے۔“ ریہی چیز آپ لائرٹ کی  
بجائے پانی کے کسی گلاس کے ساتھ بھی کر سکتے ہیں۔ اس صورت میں آپ کو یہ کہنا پڑے گا۔  
”تم گلاس کو اپنے ہر نظر تک نہیں اٹھا سکو گے۔“

اب اپنے ممول سے کہیے کہ وہ لائرٹ کو اپنی انگلی اور انگرٹھے کے درمیان مضبوطی سے  
ٹھام لے۔ اب وہ لائرٹ کو مضبوطی سے پکڑ پکھے تو کہیے اب تم کتنی ہی کوشش کیوں نہ کرو لائرٹ کو  
اپنے ہاتھ سے نہیں رکھ سکتے۔ جب تک کہ میں تھیں کہ نہیں دیتا۔ حیرت انگریزیات یہ ہو گی کہ  
واقعی ممول ایسا نہیں کر سکے گا۔

ووسرے ممول سے کہیے کہ وہ ستمیل اور پر کی سمت رکھ کر اپنا بازار دیدھا اٹھائے  
اس کی ستمیل پر کوئی سکہ رکھ دیجئے۔ اس سے کہیے کہ ایک خاص قسم کا سکتہ ہے جو تیزاب  
میں ٹریب یا ہرل ہے۔ اگر وہ زیادہ دیر تک اسے اپنے ہاتھ میں رکھے گا تو اس کی ستمیل بلنے  
لگے گی۔ اب کہیے: سکتے کی گرمی بڑھتی جا رہی ہے... سخت گرمی... اب یہ سکتے اس  
قدر گرم ہو چکا ہے کہ تمہاری ستمیل جلنے لگی ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ ممول سکتے کو فوراً ہاتھ  
سے پھینک دے گا۔

میرے بعض ممول اس قدر حساس تھے کہ اس منظاہرے کے بعد ان کی ستمیل میں  
چھالاتک چڑچکا ہے۔

اور کبھی ایسی کئی چیزیں جو آپ اپنے طور پر بھی سروچ سکتے ہیں انہیں عمل میں لا یا  
جاسکتا ہے۔ اگر ممول اچھا اور حساس ہو تو تنہی کی نیزد کی حالت میں جس طرح ترغیبات کا

اُثر قبول کرے گا ویسا ہی جا گئے میں بھی کرے گا اس کے لئے صرف عمل کو آپ پر اعتماد ہزنا چاہیئے اور آپ کا ہبجہ تمکھانہ ہزنا ضروری ہے۔

جب آپ بیداری کی حالت میں ترغیبات کی اثر پذیری کا منظاہرہ کریں گے تو آپ کے تماشائی بے حد حیرت زدہ ہوں گے۔ تقریباً ہر شخص یہ محسوس کرے گا کہ ایک چھ سیلز میں، سیاست دان یا لکھ را نہیں کس قدر آسانی سے بیوقوف بنا سکتا ہے خاص طور پر اس صورت میں جبکہ وہ خود ایک حساس آدمی ہو۔ اب یہ بات آپ کے تماشاگوں کی تمجید میں آسانی سے آجائے گی کہ آج کی دنیا میں ترغیبات کی طاقت کس قدر عظیم اور اڑائیکر ہوتی ہے۔

اب آپ اپنے منظاہرے کلقط اور درج کے لئے تیار ہو چکے ہیں۔



## 24. CLIMAX ACTS

اپ میں سے کئی اصحاب نے دماغی طیلی پیشی کا ذکر یقیناً سننا ہوا گا اور یہ جانتے ہوں گے کہ وہ کیا شے ہے۔ میں آپ کے رُد بروٹیلی پیشی کا ایک ایسا منظاہرہ کرنے والا ہوں جو آپ کی معلومات سے کہیں نریادہ حیرت انگز ہو گا۔ میں آپ کو دکھاڑیں گا کہ یہاں اپنی موجودگی کے بغیر میں کس طرح ان "معمولوں" کو نظر دل کر سکتا ہوں۔ اور کیونکہ ان پر "تمویں نیند" خاری کر سکتا ہوں۔ اس وقت جبکہ میں اس ہال سے باہر ہوں گا میرے بھول یکے بعد دیگرے سر جائیں گے۔ اب پڑت کر لپنے ہر معمول کا سامنا کرتے ہوئے کہیں جب میں ہال سے باہر جلا جاؤں گا تو ایک منٹ بعد ہی تھیں میری آواز ستائی دے گی جو تم سے کہے گی: "مگری نیند میں سو جاؤ! اور تم سب پر فوراً طرانس کی یفیت طاری ہو جائے گی"۔

اب ایسٹیج سے اترنے کے بعد تاشائیوں کے درمیان سے ہوتے ہوئے ہال کے باہر چلے جائیے۔ تین پارٹیٹ باہر مکنے کے بعد اسی طرح واپس تاشائیوں کے درمیان سے

لوٹتے ہوئے ایک چین پر پہنچ جائیے۔ آپ رجھیں گے کہ آپ کے تمام اچھے ممول طرائف کی کیفیت  
میں جا پہنچے ہوں گے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ شام کے سارے عرصے میں، اجتماعی ہپناڑزم کے  
دوران اور اس کے بعد بھی آپ اپنے ممولوں سے یہ کہتے رہے ہیں کہ جب بھی آپ ان سے  
”گھری نیند“ کے الفاظ کہیں گے۔ ان پر نور آئند طاری ہو جائے گی۔ لیکن اس جملے کے بعد  
کہ ”میرے ہال سے باہر جانے کے ایک منٹ بعد“ آپ نے گریاخدا پنی مابعد المتعیم تغییب  
کو اس عرصے کے لئے ملتوی کر دیا۔ جب آپ ایک چین پر واپس آئیں گے تو تاشا ای پر زور  
تالیوں سے آپ کا استقبال کریں گے۔ یہ مظاہرہ تاشائیوں کو آپ کے علم کی صداقت کا  
یقین رلا دے گا۔

اپنے ممولوں کو جگایئے اور اپنا آخری ایکٹ مظاہرہ یعنی تنویں ایشٹھن  
شد وع کیجئے۔ مردوں میں اپنے سب سے اچھے ممول کا اخواب کیجئے ریس نے خاتون ممول  
کے ساتھ بھی اس نینکی کا مظاہرہ کیا ہے مگر بہتر ہے کہ ممول مرد ہو۔ اس پر گھری تنزیں کی  
نیند طاری کر دیجئے۔ اپنے تاشائیوں سے کہیے کہ آپ اب ہپناڑزم کا سب سے حیرت انگریز کھیل  
پیش کر رہے ہیں۔ کہیے کہ ممول کا اس کھیل کے لئے تیار کرنے کے دوران ہال میں سکھل خاموشی  
ہونی چاہئے۔ اب تاشائیوں میں سے چار رضا کار مردوں کو ایک چین پر بلاجئے۔ درگر سیاں  
لیجئے۔ انہیں چار فٹ کے ناصلے پر آمنے سامنے رکھ دیجئے۔ دونوں کرسیوں کے پیچھے ایک  
ایک آدمی کھڑا کر دیجئے۔ جو منصوبی سے ان کرسیوں کو تخلیے رہے۔ اپنے ممول کو دونوں  
کرسیوں کے درمیان کھڑا کر دیجئے اور خود اس کے قریب کھڑے ہونے کے بعد اس سے بار بار  
کہیے ”تمہارا جسم فولاد کی سلاح کی طرح سخت ہوتا جا رہا ہے؛ اس تغییب کے ساتھ ممول  
ممول کے جسم پر دونوں طرف شانوں سے لے کر پنڈلیوں تک اپنے ہاتھ سے آہستہ آہستہ ماش  
کیجئے۔ اب کہیے“ تمہاری پشت اور پنڈلیاں سخت ہوتی جا رہی ہیں۔ فولاد کی سلاح کی  
مانند سخت...۔ ساتھ ہی ممول کی پشت اور ریڑھ کی ہڈی پر اپنی انگلکیوں سے ہلکی ہلکی

ماں کرتے جائیتے۔ ان ترغیبات کو اس وقت تک دھراتے رہیے جب تک آپ یہ محروس نہیں کرتے کہ مہول کی پشت واقعی بالکل سخت ہو چکی ہے۔

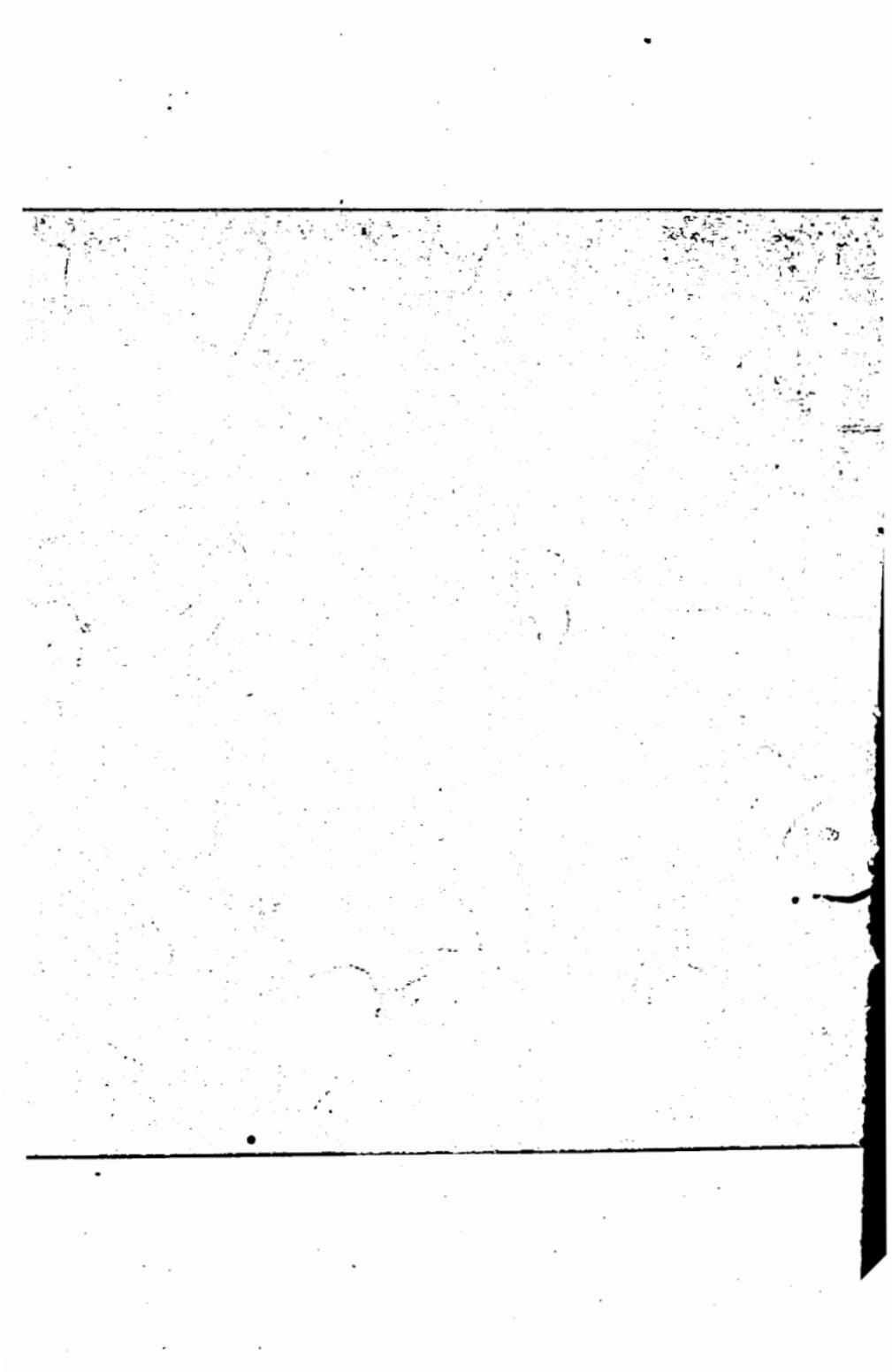
اب دوسرے آدمیوں سے کہیئے کہ وہ اس مہول کو اٹھا کر اس طرح دنون  
گرسیوں پر ٹلادیں کہ اس کے شانے ایک کرسی پر اور پنڈلیاں اور پاؤں دوسرا یہ کرسی  
پر رہیں ساتھ ہی "سخت" کے لفظ کا اعادہ کرتے رہیے۔ اب ان ہی آدمیوں کے نزدھوں  
کے سہاۓ آپ خود مہول پر اس طرح کھڑے ہو جائیے کہ آپ کا ایک پاؤں اس کے سینے پر  
اور دوسرا کو لہریں سے کچھ بیچے رانوں پر رہ۔ اس وقت بھی لفظ "سخت" کا اعادہ جاری  
ہے۔ اب اپنے بازو اور پر کر لیجئے۔ اس طرح مہول کے جسم پر قریباً دس نیکلڈ سک کھڑے رہنے  
کے بعد بیچے اتر جائیے۔

اب اپنے مدگار دل سے کہیئے کہ وہ مہول کے جسم کو اٹھا کر فرش پر سیدھا کھڑا کر دیں  
اپنے مہول کے پیچے کھڑے ہرجانے کے بعد آہستہ آہستہ اپنی انگلیاں اس کی پشت اور بازوؤں  
پر پھریتے ہوئے کہیئے۔ تمہارے جسم کے تمام پیٹھ اور اعصاب ڈھیلے ڈھلتے جا رہے ہیں۔ اب  
وہ بالکل ڈھیلے پڑ چکے ہیں۔ اور جب میں تھیں جگتاں گا تو تم اپنے آپ کو بے حد خوش و خرم۔  
اور چاق و چربند پاؤ گے، تم پر اس "تمثیری اینٹھن" کا کوئی رو عمل نہیں ہو گا اور تم بالکل  
نارمل ہو جاؤ گے۔

اب اپنے مہول کو جگتا کر اس سے پوچھئے کیا اس نے یہ محروس کیا تھا کہ آپ اس کے  
جسم پر کھڑے ہوئے تھے؟ ممکن ہے مہول کو یہ بات بڑی دلچسپ محروس ہو کہ آپ اس کے  
جسم پر کھڑے ہو چکے ہیں۔

اگر چہ میرا دزن ایک سو چالیس پونڈ ہے مگر اس قسم کے ایک مظاہرے میں، میں

معمول کا جسم نہیں لیوتے اور شاونس کے تل صرف دو کرویورز پر یہ کافی ہے مگر وہ فولاد کے  
طرح سخت ہے۔ دل کا ٹریسٹیو کا ۲۴ پونڈ وزن است کے پیٹ پر اثر انداز نہیں ہو رہا ہے۔



ایک ایسی خاتون کر بھی استعمال کر چکا ہوں جس کا ذر صرف ایک سر دل پونڈ تھا۔ لیکن اس پر اس کا کوئی خراب اثر نہیں ہوا۔

منظراہر سے پہلے ہی شہ اس بات کا اطینان کر لیجئے کہ آپ کے معمول کو قلب کی کوئی بیماری یا ہر نیا تو نہیں ہے۔ یا حال ہی میں اس کا کوئی آپریشن تو نہیں ہوا تاکہ آپ کے منظراہر سے اسے کسی قسم کا جسمانی گزندہ پہنچنے پائے۔ اس بات کا اطینان بھی کر لیا کیجئے کہ معمول کے شانے مضمبو طی سے ایک کرسی پر اور اس کے پاؤں اور پنڈلیاں دوسری پر ہوں۔

یہ منظراہر آپ کے فن کا نقطہ عروج ہرگا۔ میں نے خود کئی تاشائیوں کو ٹوکھتے شاہے کہ: میں نے اس وقت تک تو کسی بات پر یقین نہیں کیا تھا مگر یقین کے سوا کوئی چارہ نہیں۔ یہ بات ناممکن ہے کہ اگر یہ نہیں والے پر ہبنا ٹزم کا اثر نہیں تھا تو وہ عامل کے جنم کا بوجھ کس طرح برداشت کر لیتا ہے؟

اسی طبع پر اس شوکو میش کرنے سے قبل بہتر ہے کہ چند روستوں میں آپ اس کی مشترکیں کر لیں۔

اب آپ کا منظراہر وہ ختم ہو چکا ہے اس لئے تاشائیوں اور اپنے معمولوں کا شکرہ ادا کیجئے اور انہیں اسی طبع سے رخصت کر دیجئے۔

آپ اس منظراہر کو حسب خواہش طریل یا مختصر کر سکتے ہیں۔ میرا ذائقہ تجوہ یہ ہے کہ پندرہ منٹ کا لیکپڑا در ایک گھنٹے کا منظراہر بہترین ہوتا ہے۔ میں نے کچھے صفحات میں مختلف اقسام کے جن منظراہروں کے متعلق بیان کیا ہے۔ آپ اپنے منظراہر کے لئے وقت اور تاشائیوں کے لحاظ سے جو بھی تکمیل مناسب سمجھیں اس کا انتساب کر سکتے ہیں۔



آپ لے یہ ریکھا کہ اس طرح ہپناٹزم کے ذریعے جسمانی اور دماغی امراض درد  
کئے جاسکتے ہیں، بُری عارتوں کو ترک کیا جاسکتا ہے یا لوگوں کی تفریغ طبع کا سامان ہیسا  
لیا جاسکتا ہے۔ لیکن حقیقت ہے کہ ہپناٹزم کے ذریعے اس سے کبھی نیادہ اہم کام لئے  
جاسکتے ہیں۔ ہپناٹزم کے ذریعے کسی بھی انسان میں وہ خود اعتمادی پیدا کی جاسکتی ہے جو  
زندگی میں کامیابی کے لئے ضروری ہے۔ یہ خود اعتمادی ہپناٹزم کے ذریعے اپنے ان  
صلاحیتوں سے واقفیت کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جن کے وجود سے وہ اب تک نہ اتف  
تھا۔ ان صلاحیتوں میں، یکوئی اور توجہ سے کام کرنے کی صلاحیت اور حافظت۔  
حتیٰ ترقیاتی صلاحیتیں بھی شامل ہیں۔ ہپناٹزم کی مدد سے اپنائی غبی سمجھے جانیوالے  
ذہن کبھی بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ذہن مریض صحت مند ہو جاتے ہیں۔  
اور باصلاحیت افراد کی خفتہ خصوصیات بآگ جاتی ہیں۔

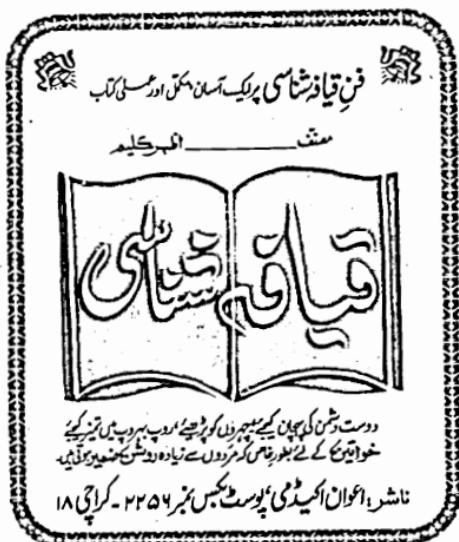
ہپناٹزم کے زیر اثر تمام ذہنی صلاحیتیں اپنی انتہائی بلندیوں تک جانپھیتی ہیں  
اگر معامل میں کوئی فطری صلاحیت موجود ہو تو اس کی مزید جلا ہو جاتی ہے اور وہ  
اپنی ان صلاحیتوں سے زیادہ بہتر کام لے سکتا ہے۔ یہ اس طرح ممکن ہو جاتا ہے کہ  
معامل جو اس وقت تک پہنچت اشوری ذہن کے عمل سے ناواقف تھا۔ پہلی  
بار اس سے واقف ہوتا ہے اور ہپناٹزم کی مدد سے اس سے ایسے کام لیتا ہے  
جو بہ ظاہر محیر العقول معلوم ہوتے ہیں۔

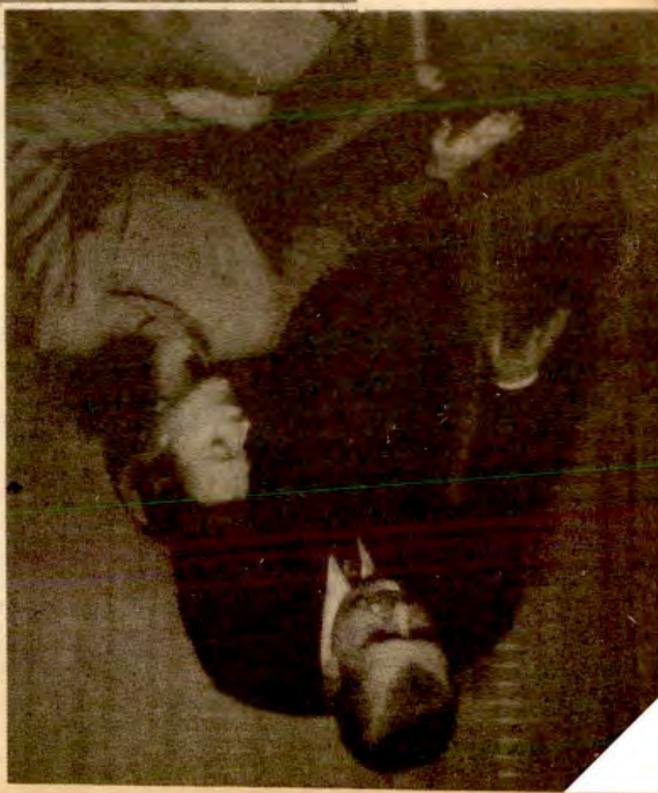
زندگی کے تقریباً سہ میدان میں انسانی ذہن سے آگاہی آپ کا بہترین اشانہ  
ثابت ہو سکتی ہے اور انسانی ذہن کو سمجھنے یا اس سے کام لینے کے لئے ہپناٹزم کا مطالعہ  
اور اس پر عمل درآمد سے بہتر شاید اور کوئی ذریعہ نہیں۔





تھوڑی سی کامیابی کا کامیابی کا کامیابی کا کامیابی





וְעַתָּה יְמִינֵךְ כִּי תְּבִיא  
לְפָנֵינוּ אֶת־בְּנֵי־יִשְׂרָאֵל

مکالمہ ایضاً میراث اسلامی کا ایک بسیار اہم حصہ ہے۔

“**କାନ୍ତିରେ ପାଦମୁଖରେ ପାଦମୁଖ**”

گرچه از این دو نظریه هم کسی متعجب نمی شود

“କରୁଣାକାରୀ”

وَمِنْ أَعْلَمِ الْمُؤْمِنِينَ وَكَفَى بِهِ عَنْ أَنْ يَكُونَ  
جَنَاحَةً لِّلْكُفَّارِ فَإِنَّمَا يَرْأَى مَنْ يَشَاءُ

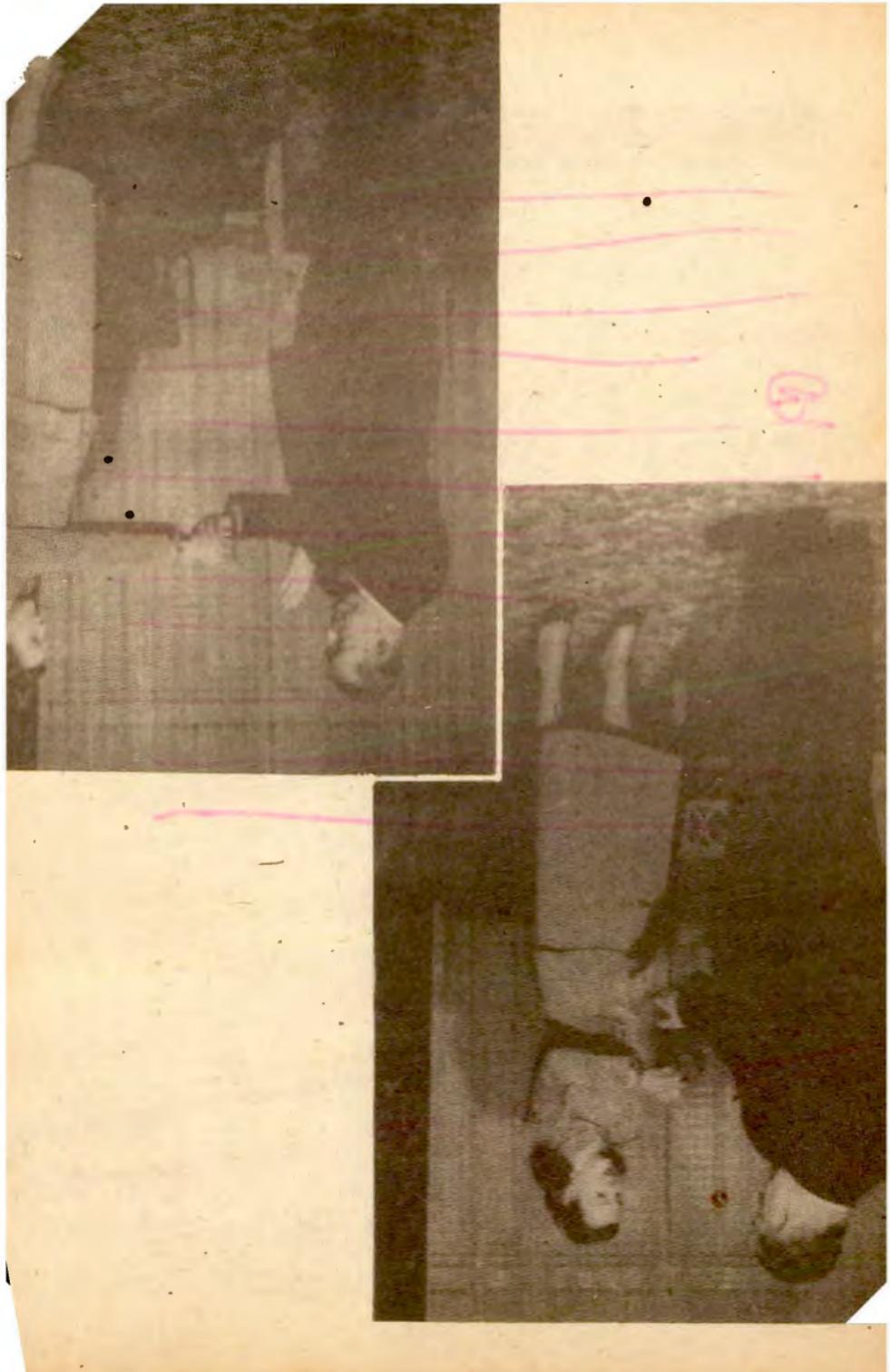
جَاهَهُ الْمُجَاهِدُونَ

۱۰۷  
لِيَقْرَأُونَ الْكِتَابَ مَنْ يَشَاءُ وَمَا يَنْهَا  
۱۰۸

۱۰۷

وَمِنْهُمْ مَنْ يَرْجُو أَنْ يُنْهَا فَلَا يُنْهَا وَمَنْ يَرْجُوا أَنْ يُنْهَا فَإِنَّمَا يُنْهَا عَنْ أَنْ يَرْجُوا

תְּהִלָּה בְּרִית מֹשֶׁה תְּהִלָּה בְּרִית מֹשֶׁה



دستی از پنجه خود را برداشت کرده بود که بازگشایی نداشت و میتوانست  
با همین دستی از پنجه خود را برداشت کرده باشد.

و اینجا نیز باید این را در نظر گرفت که این اتفاق را در این شرایط  
که این ایل از این طبقه است که از آنها میتوانستند این اتفاق را  
با همین دستی از پنجه خود را برداشت کرده باشند.

(۳) این ایل از این طبقه است که این اتفاق را در این شرایط  
که این ایل از این طبقه است که این اتفاق را در این شرایط

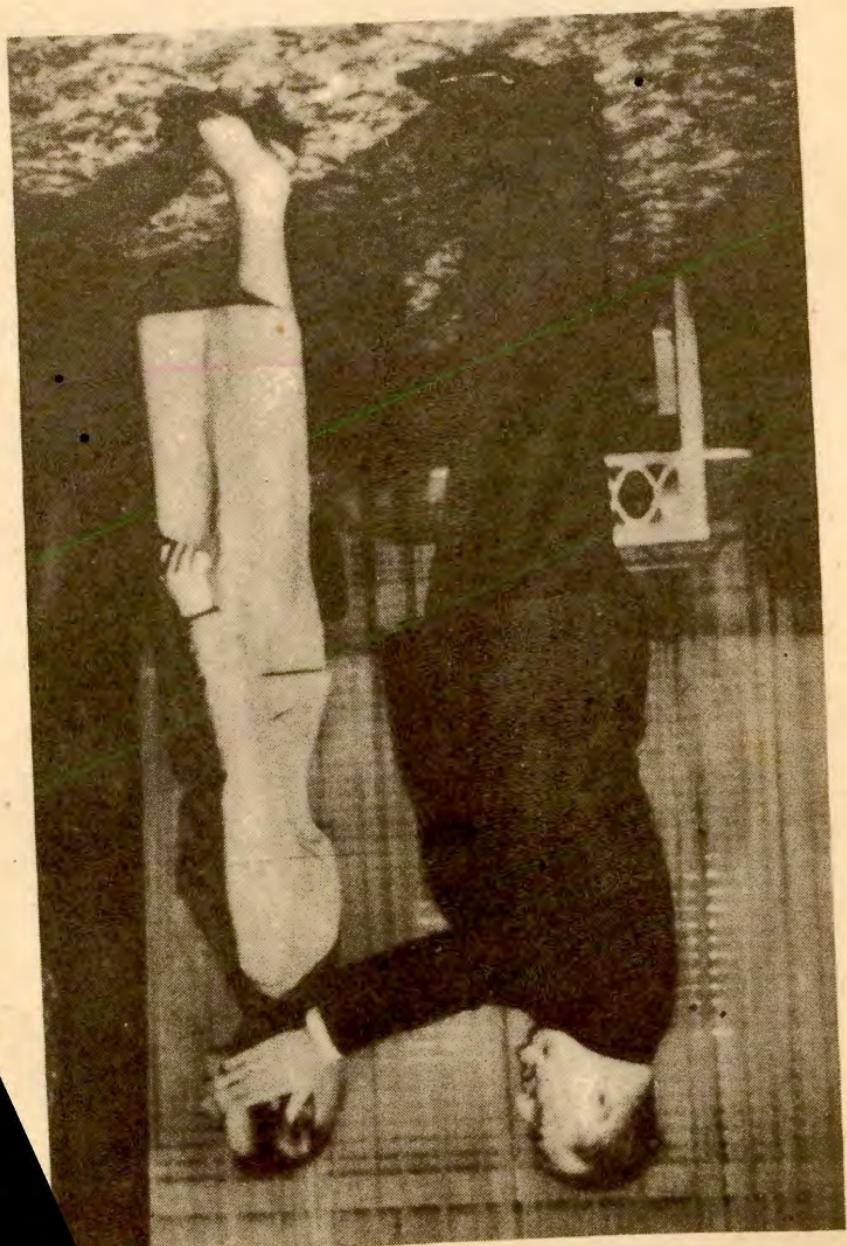
که این ایل از این طبقه است که این اتفاق را در این شرایط  
که این ایل از این طبقه است که این اتفاق را در این شرایط  
که این ایل از این طبقه است که این اتفاق را در این شرایط

که این ایل از این طبقه است که این اتفاق را در این شرایط  
که این ایل از این طبقه است که این اتفاق را در این شرایط

که این ایل از این طبقه است که این اتفاق را در این شرایط  
که این ایل از این طبقه است که این اتفاق را در این شرایط

که این ایل از این طبقه است که این اتفاق را در این شرایط  
که این ایل از این طبقه است که این اتفاق را در این شرایط

که این ایل از این طبقه است که این اتفاق را در این شرایط



گریزند که باید این روش را در کتابخانه ملی آلمانی پیدا کرد

لیکن این قسم از نظرها همچنان میگذرد که اینها برای این اتفاقات  
که از آنها بسیار بزرگتر بودند و که اینها را میتوانند  
با همان شرایطی که اینها را میگذرانند از آنها بگیرند  
و اینها را بگیرند که اینها را میگذرانند و اینها را میگیرند  
لیکن اینها را میگیرند و اینها را بگیرند که اینها را میگذرانند  
و اینها را بگیرند که اینها را میگذرانند و اینها را میگیرند  
لیکن اینها را بگیرند که اینها را میگذرانند و اینها را میگیرند  
لیکن اینها را بگیرند که اینها را میگذرانند و اینها را میگیرند  
لیکن اینها را بگیرند که اینها را میگذرانند و اینها را میگیرند  
لیکن اینها را بگیرند که اینها را میگذرانند و اینها را میگیرند  
لیکن اینها را بگیرند که اینها را میگذرانند و اینها را میگیرند  
لیکن اینها را بگیرند که اینها را میگذرانند و اینها را میگیرند  
لیکن اینها را بگیرند که اینها را میگذرانند و اینها را میگیرند  
لیکن اینها را بگیرند که اینها را میگذرانند و اینها را میگیرند



କରି ପାଇଁ ଦେବତାଙ୍କ ମହାତମ ପରମାତ୍ମା  
କୁଣ୍ଡଳ ନାମରେ ମହାଶୂନ୍ୟାଧିକାରୀ  
ଯାହାର ପରମ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମହାପରମାତ୍ମା

ଅତିରିକ୍ତ ଗୁଣଗତିରେ ଜାପିଲୁଛି ।  
ଏହାର ପରମ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମହାପରମାତ୍ମା  
ବନ୍ଦିତ ବନ୍ଦିତ ହେଲା ଏହାର ପରମ କାର୍ଯ୍ୟରେ  
ମହାପରମାତ୍ମା ଜାପିଲୁଛି ।  
ଏହାର ପରମ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମହାପରମାତ୍ମା  
ବନ୍ଦିତ ବନ୍ଦିତ ହେଲା ଏହାର ପରମ କାର୍ଯ୍ୟରେ  
ମହାପରମାତ୍ମା ଜାପିଲୁଛି ।  
ଏହାର ପରମ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମହାପରମାତ୍ମା  
ବନ୍ଦିତ ବନ୍ଦିତ ହେଲା ଏହାର ପରମ କାର୍ଯ୍ୟରେ  
ମହାପରମାତ୍ମା ଜାପିଲୁଛି ।  
ଏହାର ପରମ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମହାପରମାତ୍ମା  
ବନ୍ଦିତ ବନ୍ଦିତ ହେଲା ଏହାର ପରମ କାର୍ଯ୍ୟରେ  
ମହାପରମାତ୍ମା ଜାପିଲୁଛି ।  
**୧** ଏହାର ପରମ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମହାପରମାତ୍ମା  
ବନ୍ଦିତ ବନ୍ଦିତ ହେଲା ଏହାର ପରମ କାର୍ଯ୍ୟରେ  
ମହାପରମାତ୍ମା ଜାପିଲୁଛି ।



R

1

2

କାନ୍ତିକାଳେ ପାଦମଧ୍ୟରେ କାନ୍ତିକାଳେ ପାଦମଧ୍ୟରେ

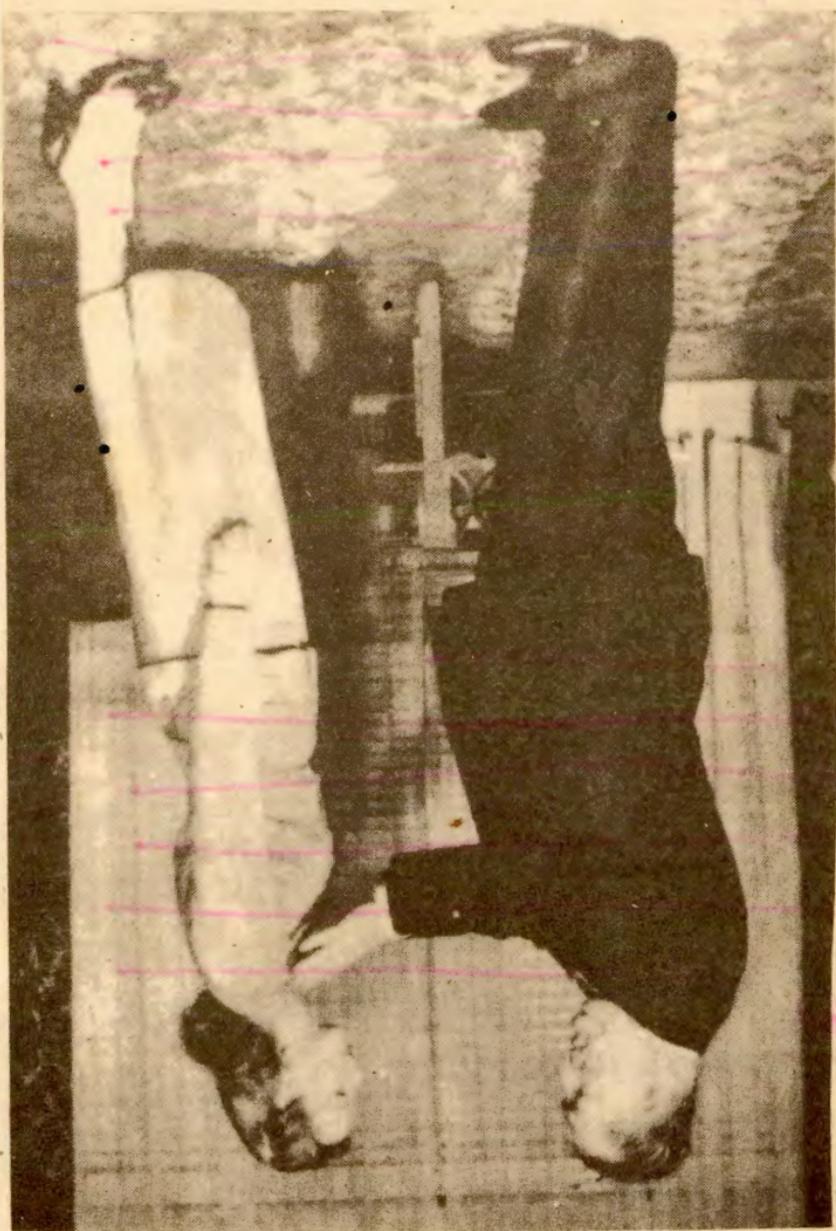
ଏହିକିମ୍ବାଗପାଦମଧ୍ୟରେ -

~~କାନ୍ତିକାଳେ ପାଦମଧ୍ୟରେ କାନ୍ତିକାଳେ ପାଦମଧ୍ୟରେ~~

୧୯ ଏହିକିମ୍ବାଗପାଦମଧ୍ୟରେ ଏହିକିମ୍ବାଗପାଦମଧ୍ୟରେ

ଏହିକିମ୍ବାଗପାଦମଧ୍ୟରେ ଏହିକିମ୍ବାଗପାଦମଧ୍ୟରେ

ଏହିକିମ୍ବାଗପାଦମଧ୍ୟରେ ଏହିକିମ୍ବାଗପାଦମଧ୍ୟରେ



الكتاب العظيم

مَنْ يَرِدُ فَلْيَأْتِ وَمَنْ يَنْهَا فَلْيَنْهَا

مکر رہا گیا۔

କାହିଁ କାହିଁ କାହିଁ କାହିଁ କାହିଁ କାହିଁ କାହିଁ କାହିଁ କାହିଁ କାହିଁ

ଅଜ୍ଞାନରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

**ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତପ୍ରକାଶନ ପରିଚୟ**

ଶ୍ରୀମତୀ କରୁଣାମୂଳିକା ଦେବୀ ପାତ୍ରରେ ପରିଚୟ  
ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ପରିଚୟ ଏହାରେ ଉପରେ ଆପଣଙ୍କ ପରିଚୟ  
ପରିଚୟ ଏହାରେ ଉପରେ ଆପଣଙ୍କ ପରିଚୟ

لَيْسَ بِهِ بُجُورٌ كَرْبَلَاءُ تَحْتَ أَرْضِي



ਏਹਾਰਾਗਾਂਤੁ ਰਾਮਾਨੁਜਿ ਰਾਮਿ  
 ਕੁਝ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਸਾਹਮਣਾ ਮਿਲੇ ਜਿਵੇਂ;  
 ਪ੍ਰਾਣ ਅਨੁਜ ਕੁਝ ਕੁਝ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ





وَمِنْهُمْ مَنْ يَرْجُو أَنْ يُنْهَا إِلَيْهِمْ نَارُ جَهَنَّمَ وَمَنْ يَرْجُوا  
أَنْ يُنْهَا إِلَيْهِمْ فَإِنَّمَا نَهَا إِلَيْهِمْ مَا كَانُوا  
بِهِ يَعْمَلُونَ

.....  
.....  
.....

۱۰۷-۱۰۸-۱۰۹-۱۱۰-۱۱۱-۱۱۲-۱۱۳-۱۱۴-۱۱۵-۱۱۶

وَلِمَنْجَلَةِ وَلِمَنْجَلَةِ وَلِمَنْجَلَةِ وَلِمَنْجَلَةِ وَلِمَنْجَلَةِ وَلِمَنْجَلَةِ

۱۰ که بخوبی می خواستند از آنها برخوردار باشند



۱۰۷- میخواستم که این روز را  
میگذرانم و نمیتوانم از این روز  
که باید این روز را میگذرانم  
نمیگذرانم و نمیتوانم این روز  
نمیگذرانم و نمیتوانم این روز

نمیگذرانم و نمیتوانم این روز  
نمیگذرانم و نمیتوانم این روز

نمیگذرانم و نمیتوانم این روز  
نمیگذرانم و نمیتوانم این روز  
نمیگذرانم و نمیتوانم این روز  
نمیگذرانم و نمیتوانم این روز  
نمیگذرانم و نمیتوانم این روز  
نمیگذرانم و نمیتوانم این روز

نمیگذرانم و نمیتوانم این روز  
نمیگذرانم و نمیتوانم این روز

نمیگذرانم

نمیگذرانم و نمیتوانم این روز  
نمیگذرانم و نمیتوانم این روز

نمیگذرانم

نمیگذرانم و نمیتوانم این روز  
نمیگذرانم و نمیتوانم این روز  
نمیگذرانم و نمیتوانم این روز