© rasailojaraid.com

حکیم قاری محمد عمران مغل بی اے
فاضل عربی فاضل الطب والجراحت مستند درجہ اولیٰ طبیہ کالج لاہور

امراض وعلاج

بے خوابی اور حافظہ کی کمزوری

قدرت کی عجیب ستم ظریفی ہے کہ سائنس اور ٹیکنالوجی میں حیرت انگیز پیش رفت کے باوجود جدید دنیا پہلے سے زیادہ لاغر اور بیمار ہے مانا کہ بہت سے ادویات کی ایجادات اور تدابیر سے خطرناک وباؤں موذی اور مہلک امراض پہ نہ صرف قابو پالیا گیا بلکہ بعض کے شفا بخشی کے سو فیصد نتائج بھی حاصل کر لیے گئے ہیں جیسے چیچک وغیرہ لیکن مجموعی طور پر امراض و علاج کے محققین اس نتیجہ پہ پہنچے ہیں کہ صحت کا معیار ۱۹۳۰ء سے کہیں گرا ہوا نظر آرہا ہے حالانکہ اُس وقت سائنس کے سورج میں سائنسی آب وتاب اور کرنیں اتنی نہیں تھیں جتنی آج ہیں اس دور کی بیماریاں بالکل واضح اور تشخیص قطعی آسان تھی مگر آج معالج کئی طرح کے جتن کے بعد بیماری کا علاج شروع کرتا ہے کہ اس دوران نئی بیماری کا کھوج لگتا ہے ادھر مریض کا اصرار ہے کہ اسے جلد سے جلد صحت کی وادی میں پہنچا دیا جائے یوں مریض اور معالج دونوں وقت سے پہلے ہی بیماری سے چھٹکارہ چاہتے ہیں مریض صحت کے اجڑے گلشن کو معالج کے ہاتھوں بہت جلد سدا بہار دیکھنے کی تمنا رکھتا ہے جبکہ تصویر کا دوسرا رخ بار بار تقاضا کرتا ہے کہ

ع خونِ صد ہزار انجم سے ہوتی ہے سحر پیدا

بیماریاں ازل سے ہیں ابد تک رہیں گی مگر ان کے ازالہ کے لئے بیش بہا پیش رفت کے باوجود یہ قطار اندر قطار کیوں بلائے ناگہانی کی طرح نازل ہو رہی ہیں یوں لگتا ہے کہ ان کے آگے باندھا گیا بند توڑ دیا گیا ہو اور بیماریوں کے سیلاب نے پوری انسانیت کو اپنی لپیٹ میں لے لیا مادہ کی کوکھ سے سائنس نے جنم لے کر انسانیت کو ورطۂ حیرت میں ڈال دیا ہے جو بے شک ایک معجزہ ہے اور اس سے انکار کفران نعمت ہے اور یہ صداقت ہے اور تفسیر و اعلان ہے کُلَّ یَوْمٍ ھُوَ فِی شَان کا۔ بات صرف اتنی ہے کہ آج کا سائنس دان مادہ کی تہہ تک تو پہنچ گیا مگر مادہ کے مسبب الاسباب کی تہہ تک نہ پہنچ سکا اس یکطرفہ دوڑ نے روحانی سکون تباہ کر دیا ہے اور جسمانی بیماریوں کے روحانی نفسیاتی یعنی دماغی امراض کے نرغے میں گرا دیا ہے جن میں دماغ کی کمزوری اور نیند کی کمی

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

یا بے خوابی سرفہرست ہے اگر مادہ ہی سب کچھ ہوتا تو حضرت ابراہیم علیہ السلام یہ نہ فرماتے کہ وَاِذَا مَرِضْتُ فَھُوَ یَشْفِیْنِ ۔ اس لیے اگر ہم مسبب الاسباب کی طرف نہ پہنچ سکے تو بہت ممکن ہے کہ روحانی سکون کا نام ونشان ہی نہ مٹ جائے مادہ اور روحانیت دو الگ راستے ہیں ہمیں بیک وقت دونوں راستوں کو لازماً اپنانا پڑے گا کہ یہ وقت کا تقاضا ہے بعض جگہ مادہ کے منفی اثرات اسکے مثبت اثرات پر غالب آرہے ہیں یہ کمی ہے روحانیت کی اس لیے مادہ یا سائنسی علوم کے ساتھ روحانی علوم کو بھی سیکھنا پڑے گا اس حقیقت سے ہم منہ نہ موڑ سکیں گے ۔

ع بنا بنا کے جو دنیا مٹائی جاتی ہے
ضرور کوئی کمی ہے جو پائی جاتی ہے

اس یکطرفہ ٹریفک نے ہمیں پہلے زخم معدہ خراب دانت مسوڑھے بلڈ پریشر شریانوں میں سختی سے روشناس کرایا بعد میں دل کے مریض سرطان کی کثرت اور ایڈز سے بھی ٹکرایا مغربی کلچر اور تہذیب میں روحانی سکون نامی کوئی چیز نہیں کہ ان کا اوڑھنا بچھونا فقط مادہ ہے دیارِ مشرق کے رہنے والے جسمانی بیماریوں سے ہی نہ سنبھلنے پائے تھے کہ روحانی اور نفسیاتی بیماریوں میں بھی جکڑے گئے آج ہمارا معاشرہ بھی جگہ جگہ حسد بغض کینہ خودغرضی دشمنی انتقام تعصب کی خاردار جھاڑیوں میں الجھا ہوا نظر آتا ہے یہی نفسیاتی بیماریاں ہیں جو نیند اور سکون کو جڑ سے اکھیڑ رہی ہیں یہ کسی گولی انجکشن یا معجون سے دور نہیں ہوں گے بلکہ ان کے ازالہ کے لیے اپنے اسلاف کے کارناموں کو دیکھنا ہوگا جو مادہ اور سائنس کی ایجادات کے نیچے دب کے رہ گئے ہیں طوالت کے خوف سے صرف حافظ جامی علیہ الرحمتہ کے نفسیاتی کلینک اور دماغی ہسپتال کے دو نسخے بطور موتی پیش کرتا ہوں آپ انہیں اپنے معمولات کی تسبیح میں پرو کر عمل پیرا ہوں انشاءاللہ اپنی دنیا بدلتی دیکھیں گے دنیاوی سکون اور نیند آپ کے ہاتھ کی چھڑی اور جیب کی گھڑی کیطرح بے دام غلام دست بستہ کھڑے ہوں گے

ع آسائشِ دو گیتی تفسیر ایں دو حرف است
بادوستاں تلطف بادشمناں مدارا

موجودہ دور میں بے خوابی کے مریض مذکورہ کانٹوں میں الجھے ہوئے ہیں اور نیند کی پری کو خواب آور ادویات سے قابو کرنے کی ناکام کوشش کرتے ہیں جسکا نتیجہ قوت متخیلہ یادداشت میں کمی روزمرہ معمولات میں عدم توازن توانائی میں کمی شدید نفسیاتی تغیرات مثلاً چڑچڑا پن کام میں ربط و تسلسل کا فقدان پٹھوں میں ہلکا ہلکا درد جسمانی اور دماغی بوجھ کا احساس اگر وقتی طور پہ نیند آبھی جائے

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

تو اس کے اثرات آگے چل کر انتہائی نقصان دہ نکلتے ہیں یعنی نظام ہضم کی خرابی قوتِ مدافعت ہونے کے باوجود بیماریوں کا مقابلہ نہیں کر سکے گی دوران خون سانس کی تکلیف یا آمدورفت میں گڑبڑ بھوک کی کمی ہائی بلڈ پریشر گردوں اور جگر کی خرابی ذہنی الجھنیں پیدا ہو جاتی ہے آج کے دور کا ایک کلیدی محرک جو بے خوابی کا باعث بن رہا ہے وہ ہے خوراک کا عدم توازن کیلشیم اور میگنیزیم کی کمی کی وجہ سے شروع میں تو نیند ہی نہیں آتی اگر آ جائے تو جلدی نیند اچاٹ ہو جاتی ہے پھر رات بھر کروٹیں بدلنا پڑتی ہیں اگر کسی خوش نصیب پر نیند کی پری مہربان بھی ہو جائے تو چار پانچ گھنٹوں کے بعد ایسی غائب ہو جاتی ہے کہ رہا سہا سکون بھی ختم۔

پرہیز

اگر آپ نیند کی وادی میں جانا چاہتے ہیں اور سہانے خوابوں سے دل بہلانیکی خواہش رکھتے ہیں تو معاملات زندگی میں میانہ روی اختیار کریں۔ دن میں کل آٹھ گھنٹے سے زیادہ کام کسی بھی قیمت پر نہ کریں اور یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آج کے دور میں جینا اور کام کرنا ایک فن کی شکل اختیار کر گئے ہیں۔ فن بغیر ضوابط کے نہیں آتا ان قواعد و ضوابط کے حصول کے لیے اپنے مہربان معالج سے رابطہ رکھیں۔ ایک کام کو ختم کئے بغیر دوسرا کام بالکل نہ شروع کریں۔ فکر و تشویش کے کاموں کو بالکل چھوڑ دیں چاہے ان میں کتنا ہی فائدہ ہو جب حالات قابو سے باہر ہو جائیں اور گرفت ڈھیلی پڑنے لگے تو حالات سے فی الفور سمجھوتہ کر لیں یہ مستقبل میں مشعل راہ ثابت ہو گا۔ ہر قسم کا نشہ چائے تمباکو نوشی کافی کوکا کولا جیسے مشروبات چاکلیٹ الکوحل روغنی اجزاء کی زیادتی فرائی کھانے زیادہ مرچ مصالحے میدے سے بنی ہوئی تمام اشیاء چینی کا استعمال ختم کر کے گڑ شکر شروع کر دیں۔

علاج

رات کا کھانا ہلکا سونے سے دو گھنٹے قبل کھا لیا کریں۔ کیلشیم کی کمی اور نیند کیلئے بکری کے دودھ سے بڑھ کر شاید ہی کوئی سستا علاج ہو۔ میگنیزیم کے لئے گڑ کا استعمال کریں، اپنے آپ کو اس حیثیت میں قبول کریں جیسا کہ آپ علمی ادبی ذہنی معاشی معاشرتی طور پر ہیں۔ جھوٹی شہرت انا سے بچیں۔ چائے بالکل نہ چھوڑ سکیں تو اس کے ٹینک البیڈ اور کیفین جیسے مضر اثرات سے بچنے کے لیے ایک ایک چٹکی برگ تلسی گل بنفشہ دار چینی وغیرہ ملا لیا کریں۔ دماغی اور جسمانی کمزوری دور کیے بغیر نیند کا مزہ نہیں آتا نہایت سستا اور مجرب نسخہ پیش خدمت ہے۔

(۱) گندم کا چوکر ایک چھٹانک رات کو ایک سیر پانی میں بھگو کر صبح پکا کر نصف سیر کر کے کپڑے سے چھان کر دو تولے دیسی گھی سے تڑکا لگا کر مناسب میٹھا ملا کر پی لیا کریں دو ہفتہ کے استعمال سے یاقوتیاں بھول جائیں گے انشاء اللہ (۲) برگ ہرن کھری (اگر مل سکے) برگ برہمی دونوں دو دو تولے مصری چھ

© rasailojaraid.com

باقی صفحہ پر