حیرت انگیز حافظہ

ناممکن نہیں

تحقیق وتالیف:

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی ایچ ڈی (امریکہ)

فہرست مضامین

عنوانات	صفحہ نمبر
دماغ	5
بناوٹ	5
نسیان	10
ذہنی اور اعصابی امراض	15
ضعف اعصاب	20
دو تباہ کن دماغی امراض	25
ورزش سے حسن	29
کیا آپ اعصابی تناؤ کا شکار ہیں؟	30
ذہنی معذوریاں اور مسائل	31
ہر دسواں پاکستانی ذہنی مریض ہے	35
ہر پانچواں امریکی ذہنی مریض ہے	36
ذہنی دباؤ اور انسانی صحت	38
دماغ کی غذا	42
یہ معجزہ کس طرح رونما ہوا؟	42
آپ کتنے ذہین ہیں؟	49
ذہن کا ذہن سے کلام	57
نسیان	62
برہمی	66
نسیان العلم: تعلیمی نااہلی کا مرض	69
اپنی یادداشت بہتر بنایئے	77
مرض نسیان میں تربیت حافظہ کے طریقے	82
حافظے کے اسرار	87
ذہن اور ذہانت	91
یاد کیسے رہے؟	98
بچوں کا ایک نیا علاج	99
دماغی صحت اور ذہنی خوشحال	101
انسانی دماغ کے تازہ ترین انکشافات	104
نسیان یا غیر اختیاری افعال	110
حافظہ کی تربیت اور مشق	113
تلازم خیال -- نسیان -- یادآوری	117
کیا آپ بھول جاتے ہیں؟	122
کند ذہنی نالائقی یا بیماری!	130
اپنے آپ میں گم رہنے والے بچے	134
لازوال اور باکمال حافظے کیلئے معاون صدری راز	136
صداع ذودی	142
شقیقہ (آدھا سیسی)	142
سرسام	150
سہر	150
سدر و دوار	151
دفع نسیان کے لئے مفید نسخہ جات	153
مالیخولیا	159
صرع (مرگی)	167
سکتہ	172
فالج	172
تشنج	180
لقوہ	182
نزلہ وزکام	189
ضعف دماغ	201
ضعف اعصاب	210
منقی دماغ	215

حال دل

اگر آپ لازوال، بے مثال اور حیرت انگیز حافظہ چاہتے ہیں۔ تو پھر عصیان چھوڑ دیں یعنی گناہ چھوڑ دیں۔ یوں عصیان چھوڑ کر فوری نسیان یعنی بھول جانے کا علاج ممکن ہوا۔

آپ کو یہ کتاب بہت نفع دے گی اور آپ کی نسلوں کے حافظے اور تقویت کے لئے رہبر ثابت ہوگی۔

ایک بہترین کاوش، محنت اور جستجو آپ کو ہدیہ ہے۔ قدر کریں، لاجواب چیز ہے۔

خواستگار اخلاص وعمل
بندہ حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

دماغ

یہ حسن وحرکت اور عقل وتمیز کا مرکز عضو رئیس نہایت حفاظت سے کھوپڑی جیسے محفوظ مقام کے اندر موجود ہے۔ مردوں میں اس کا وزن تقریباً 1200 گرام لیکن عورتوں میں 910 سے 1070 گرام تک پایا جاتا ہے بعض عالی دماغ افراد کے دماغ کا وزن 1470 گرام تک بھی دیکھا گیا ہے۔ پاگل افراد کے دماغ کا وزن 610 سے 620 گرام تک ہوتا ہے۔ مادرزاد پاگل افراد کے دماغ کا وزن عام پاگل افراد سے بھی کم ہوتا ہے۔ دماغ چالیس برس کی عمر تک مکمل ہوتا ہے اس کے بعد ہر دس سال کی عمر میں تقریباً ایک اونس (30 گرام) کم ہو جاتا ہے۔

انسانی دماغ عموماً جسم کا چالیسواں حصہ ہوتا ہے۔ انسان کا دماغ افعال کے اعتبار سے کل حیوانات پر حاوی ہوتا ہے۔ عموماً عقل ودانائی دماغ کی مقدار کے مطابق ہوتی ہے۔ انسان اپنی دماغی سوجھ بوجھ کے طفیل تمام حیوانات کو مطیع کر لیتا ہے اور ان پر حکومت کرتا ہے تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ ہر حیوان میں اس کی دماغی چنٹوں کے تناسب سے ہی عقل ہوتی ہے چنانچہ مختلف انسانوں کے دماغ کی ان چنٹوں میں عموماً اختلاف ہوتا ہے۔ زیادہ عقل مند افراد میں یہ چنٹیں نسبتاً زیادہ ہوتی ہیں اور غیر معمولی ذہین انسانوں میں کوئی خاص بڑی زائد چنٹیں ہوتی ہیں۔ گویا قوئ عقلیہ کا دارومدار انہی چنٹوں پر ہوتا ہے۔

بحوالہ (راہنمائے صحت)

بناوٹ

بناوٹ کے لحاظ سے دماغ خاکی مادے اور سفید ساخت پر مشتمل ہے۔ خاکی مادہ (Gray Matter) دماغ پر باہر اور سفید مادہ (White Matter) اندر ہوتا ہے۔ گویا خاکی مادہ سفید مادے پر اس طرح محیط ہے جس طرح ناریل کا سخت چھلکا اس کے گودے کو گھیرے ہوئے ہوتا ہے۔ خاکی مادے کو عربی میں جز قشری (Cortex) اور سفید مادے کو جز لبی (Medullary Portion) کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ خاکی مادہ عصبی خلیات اور سفید مادہ عصبی ریشوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ عموماً عصبی ریشے خاکی مادے کے ایک حصے سے دوسرے حصے کو گویا خاکی مادے سے حرام مغز کو اور حرام مغز سے خاکی مادے کو جاتے ہیں۔

خاکی مادے کے ٹکڑے سفید مادے میں بھی کہیں کہیں پائے جاتے ہیں۔

تشریح بیان کرنے والوں نے دماغ کو مندرجہ ذیل چار حصوں میں تقسیم کیا ہے۔

(1) بڑا دماغ (مقدم)
(2) چھوٹا دماغ (موٴخر)
(3) پل دماغ (متوسط)
(4) سرحرام مغز (مبداء النخاع رراس النخاع۔

1- بڑا دماغ / مقدم (Cerebrum)

یہ دماغ کا سب سے بڑا حصہ ہے۔ کل دماغ کو اگر دس حصوں میں تقسیم کیا جائے تو مقدم دماغ کے نو حصے ہوتے ہیں۔ یہ کھوپڑی کے اگلے، درمیانی اور پچھلے جوفوں میں قیام پذیر ہے۔ اس کی بالائی، بیرونی سطح بیضوی اور محدب ہے جو عموماً اگلے حصے کی نسبت پچھلے حصے میں زیادہ چوڑی ہوتی ہے البتہ مابینی (اندرونی جھلی) سطح چپٹی ہے لیکن زیریں سطح ناہموار ہے۔ بڑا دماغ سفید اور خاکی مادے پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کی بیرونی سطح پر نوات دار خاکی مادہ (Gray Matter) پایا جاتا ہے، جس کو دماغ کا قشری حصہ کہتے ہیں۔ مرکزی حصہ سفید ریشہ دار ساخت سے بنتا ہے، جس کو لبی حصہ کہتے ہیں۔ بڑے دماغ کی محیطی سطح پر بہت سی مختلف چنٹیں پائی جاتی ہیں۔ ان کے درمیان پیچیدہ نالیاں سی ہوتی ہیں ان چنٹوں اور نشیب دار نالیوں کے باعث دماغ کی سطح خاصی وسیع ہو جاتی ہے۔ علاوہ ازیں دماغ کی رقیق اندرونی جھلی کو اچھی طرح غذا پہنچانے کا موقع مل جاتا ہے۔

2- چھوٹا دماغ / مخ موٴخر (Cerebellum)

چونکہ یہ جز بڑے دماغ سے مقابلتاً بہت چھوٹا ہوتا ہے اس لئے اس کو چھوٹا دماغ کہتے ہیں۔ اس کا وزن تقریباً پونے تین چھٹانک (ساڑھے پانچ اونس) ہوتا ہے۔ یہ مردوں کی بہ نسبت عورتوں میں بھاری ہوتا ہے۔ یہ بچپن میں بہت ہی چھوٹا ہوتا ہے لیکن 25 سے 40 سال کی عمر تک باقی عمروں کی نسبت زیادہ وزنی ہوتا ہے خیمئہ دماغ کے نیچے گدی کی ہڈی کے زیریں دو گڑھوں میں واقع ہوتا ہے۔ یہ شکل میں چپٹا اور مستطیل نما ہوتا ہے۔ اس کی لمبائی تقریباً اڑھائی انچ، چوڑائی ساڑھے تین انچ اور موٹائی 2 انچ کے قریب ہوتی ہے لیکن کناروں پر موٹائی صرف آدھا انچ ہوتی ہے۔

چھوٹے دماغ پر بڑے دماغ کی مانند چنٹیں نہیں پائی جاتی بلکہ بہت سی باریک درازیں اور لکیریں، جھریاں سی ہوتی ہیں۔ اس کی ساخت میں باہر کی طرف خاکی مادہ اور وسط میں سفید مادہ ہوتا ہے۔ بڑے دماغ کی طرح چھوٹا دماغ بھی ایک درمیانی شگاف کے ذریعہ دو پہلوی لوتھڑوں

میں منقسم ہے۔ ہر پہلوی لوتھڑے کے آزاد کنارے کی کل درازی میں ایک آڑا شگاف ہوتا ہے جس سے ہر ایک پہلوی لوتھڑا بالائی اور زیریں دو چھوٹے لوتھڑوں میں تقسیم ہو جاتا ہے۔

3-پل دماغ/اوسط دماغ(Pons)

اس کو پل دماغ بھی کہتے ہیں۔ یہ حصہ گدی کی ہڈی کے قاعدی حصہ اور عظیم وتد کے جسم پر قیام پذیر رہتا ہے۔ یہ عمودی طور پر تقریباً ایک انچ اور آڑے طور پر ڈیڑھ انچ چوڑا ہوتا ہے۔ اس کے اوپر بڑا دماغ نیچے سرِ حرام مغز اور پیچھے چھوٹا دماغ واقع ہوتا ہے۔ اس طرح یہ بڑے دماغ سرِ حرام مغز اور چھوٹے دماغ کو باہم ملاتا ہے اور ان کے درمیان آڑے طور پر واقع ہوتا ہے۔ اس کی بالائی سطح چھوٹے بطن کا فرش بناتی ہے۔ اور زیریں سطح پر ایک نالی ہے جس میں قاعدی شریان ہوتی ہے۔ اس کے ریشے آڑے اور عمودی دو قسم کے ہوتے ہیں۔ آڑے ریشے محرابی شکل میں چھوٹے دماغ کی طرف بڑھتے ہیں اور اس کے دونوں حصوں کو باہم ملاتے ہیں۔ عمودی ریشوں کے ذریعے بڑے دماغ کے ساتھ اتصال ہوتا ہے۔ اس کے دونوں سرے گول اور موٹے ہوتے ہیں۔ جو چھوٹے دماغ کے پاؤں یا ساقین کہلاتے ہیں۔

4-سرِ حرام مغز/رأس النخاع(Medulla Oblongata)

یہ حرام مغز کا بالائی اور موٹا حصہ ہے جو گردن کے پہلے مہرے کے بالائی کنارے سے پل دماغ کے زیریں کنارے تک پایا جاتا ہے۔ اس کی رفتار ترچھی نیچے اور پیچھے کو ہے۔ اس کی شکل مخروطی ہوتی ہے۔ اس کا قاعدہ اوپر اور زاویہ نیچے کی طرف ہوتا ہے جہاں حرام مغز کا اتصال ہوتا ہے۔ یہ اوپر کی طرف اوسط دماغ میں ختم ہوتا ہے اور دماغ کو حرام مغز سے ملاتا ہے۔ یہ تقریباً سوا انچ لمبا، پون انچ موٹا اور 7 گرام کے قریب وزنی ہوتا ہے۔ اس کی سامنی سطح گدی کی ہڈی کے قاعدی زائدے کی نالی میں اور پچھلی سطح چھوٹے دماغ کے دونوں حصوں کے درمیان اس طرح سے واقع ہے کہ چوتھے بطن کا صحن بناتی ہے۔ اس کی اگلی اور پچھلی سطحوں پر دو شگاف ہوتے ہیں جس سے اس کے دو پہلوی حصے ہو جاتے ہیں لیکن حرام مغز پوری لمبائی میں مرکزی مقام پر ایک عصبی جوہر کے ذریعے ملا رہتا ہے جس کو مجمع کہتے ہیں۔

دماغی اعصاب(Cranial Nervers)

دماغی اعصاب کی تعداد بارہ ہے۔ یہ ساق دماغ (Brainstem) سے اوپر سے نیچے کی طرف جس ترتیب سے برآمد ہوتے ہیں اسی ترتیب سے انہیں عددی نام دیئے جاتے ہیں یعنی

سب سے اوپر سے نکلنے والے کو پہلا دماغی عصب اور آخری کو بارھواں دماغی عصب کہا جاتا ہے۔ ذیل میں ان اعصاب کے افعال مختصراً بیان کئے جا رہے ہیں۔

1- پہلا عصب / عصب شامہ (Olfactory Nerve)

بصلہ شمی (Olfactory Bulb) سے نکلتا ہے اور سونگھنے کا احساس دماغ تک لے جاتا ہے۔

2- دوسرا عصب / عصب بصری (Optic Nerve)

عرشہ (Thalamus) اور وسطی دماغ سے نکلتا ہے یہ بصارت کا احساس دماغ تک لے جاتا ہے۔

3- تیسرا عصب / عصب محرک چشم (Oculomotor Nerve)

وسطی دماغ سے نکلتا ہے۔ پپوٹے اور آنکھ کے ڈھیلے یا مقلہ چشم کی حرکات کا ذمہ دار ہے۔

4- چوتھا' عصب / عصب بکری (Trochlear Nerve)

وسطی دماغ سے نکلتا ہے اور مقلہ چشم کا محرک عصب ہے۔

5- پانچواں عصب / عصب ثلاثی (Trigeminal Nerve)

جسر الدماغ (Pons) سے نکلتا ہے۔ چہرے کی جلد' دانتوں منہ اور ناک کی غشائے مخاطی کے لئے حرارت اور لمس (Touch) کا حسی عصب (Sensory Nerve) ہے۔ چبانے (Chewing) کے عمل کی حرکات بھی اس سے متعلق ہیں۔

6- چھٹا عصب / عصب مبعد مقلہ چشم (Abducent Nerve)

مبداء النخاع سے نکلتا اور آنکھ کے عضلات کے لئے محرک عصب (Motor Nerve) ہے۔

7- ساتواں عصب / عصب وجہی (Facial Nerve)

مبداء النخاع سے نکلتا ہے۔ ذائقے کی حس نیز چہرے سے ظاہر ہونے والے تاثرات کے اظہار اور لعاب بنانے والے غدود کے لئے محرک عصب (Motor Nerve) ہے۔

8- آٹھواں عصب / عصب سمعی (Acoustic Nerve)

مبداء النخاع سے نکلتا ہے۔ یہ سننے اور جسمانی توازن کے احساس کے لئے ہے۔

9- نواں عصب/عصب حلقی لسانی (Glossopharyngeal Nerve)

مبداء النخاع سے نکلتا ہے۔ ذائقے کے لئے حسی اور نگلنے (Swallowing) نیز لعاب بنانے والے غدودوں کے لئے محرک ہے۔

10- دسواں عصب/عصب راجع (Vagus Nerve)

مبداء النخاع سے نکلتا ہے اور قلب، خون کی رگوں نیز قنال ہضمی (Digestive Tract) اور مجرئ تنفس (Respiratory Tract) کے لئے حسی (Sensory) عصب ہے۔ قلب و عروق، قنال ہضمی مجرئ تنفس کے لئے محرک (Motor) بھی ہے۔

11- گیارہواں عصب/عصب زائد (Accessory Nerve)

مبداء النخاع اور نخاع سے نکلتا ہے۔ حلق، گردن اور سینے کے عضلات کے لئے محرک ہے۔

12- بارہواں عصب/عصب تحت لسانی (Hypoglossal)

مبداء النخاع سے نکلتا ہے۔ یہ زبان کے عضلات کی حس وحرکت سے متعلق ہے۔

(بحوالہ راہنمائے صحت)

Oureshi Rohani World

نسیان

امراض سر:

اردو نام: فراموشی بھول

طبی نام: نسیان فقد الذاکرہ۔

ڈاکٹری نام: ایم نے سیا ایم نیشیٹیا۔

اسباب علامات:

کثرت جماع، غم، غضب، قے، گدی پر پچھنا لگوانے، دن کو سونا، بے خوابی عشق، فقر، بہت گرمی، بہت سردی، بہت خشکی، ورم چوٹ خراب ہو جائیں۔ بہت ٹھنڈے پانی سے نہانا، سیب، کشنیز، پیاز، لہسن، کھمبنب کا استعمال ہمراہ سرد پانی کے، بھنگاٹ کا ہو۔ خشخاس، کثرت شیر، رات کو جاگنا، سر کا ورم، بہت سونا اس کے اسباب ہیں۔

سومزاج کے اقسام:

جو شخص کسی چیز کو جلد یاد کر لے اور جلد بھول جائے، وہ سومزاج صفراوی رکھتا ہے اور جو شخص دیر سے یاد کرے اور دیر میں بھولے اس کو سوء مزاج سوداوی ہوگا اور جو شخص جلد یاد کرے اور دیر سے بھلا دے۔ اس کا مزاج دموی ہوتا ہے اور جو شخص دیر سے یاد کرے جلد بھلا دے اس کو بلغم کی زیادتی کہتے ہیں اور اگر کوئی شخص اپنی خواب بھول جائے تو اس کا مقدم دماغ خراب ہے اور اگر کوئی شخص علیحدہ بیٹھ کر سوچ نہ سکے۔ تو اس کی قوت متخیلہ خراب ہے اور جس کو پرانی باتیں بھول جائیں۔ تو اس کا موخر دماغ خراب ہے اور جس کو جوڑ توڑ ٹھیک نہ آئیں۔ ان کا وسط دماغ خراب ہے اور جو شخص علم کی باتوں کو غور سے نہ سنے اور اس کی تقسیموں کی حفاظت نہ کر سکے تو وہ سردی کا باعث ہے۔

علاج:

اصل علاج تو یہ ہے کہ ازالہ اسباب حسب مزاج کیا جائے۔

(۱) کندر ۱ ماشہ، زنجبیل ۱ ماشہ سفوف استعمال کریں۔ خالی کندر ۲ ماشہ کا سفوف یا رات کو بھگو کر صبح صاف کر کے پلائیں۔

(۲) بلغمی مزاج میں برہمی جس کو زرنب بھی کہتے ہیں۔ اس کا دو تولہ پانی کافی ہے اور رطوبت سردی میں جوارش جالینوس ۵ ماشہ، معجون فلاسفہ ۶ ماشہ۔ عرق پان ۶ تولہ۔ عرق بھنگرہ ۵ تولہ اور

مشک کا استعمال مفید ہے۔

مفردات:

کشنیز خشک کا کثرت سے کھانا مریض نسیان کو مضر ہے چنانچہ افلاطون کا قول ہے کہ خشک دھنیے سے بڑھ کر کوئی چیز نسیان پیدا کرنے والی نہیں ہے۔

دوائی نسیان:

اجزاء وترکیب ساخت: سفوف برہمی ۱۰ تولہ۔ روغن زرد ۴۰ تولہ۔ مغز خیارین ایک تولہ۔ مغز کدو ایک تولہ۔ مغز بادام ۱ تولہ مال کنگنی ۵ تولہ۔ الائچی سفید ۲ تولہ۔ بوٹی سنکھا ہولی ڈھائی تولہ۔ ستاور ۲ تولہ مغز خربوزہ ایک تولہ مغز تربوز ایک تولہ ست گلو ایک تولہ مصری ۲ تولہ اول سفوف برہمی کو آدھ سیر پانی میں ڈال کر خوب جوش دیں۔ نصف رہ جانے پر گھی داخل کر کے پانی خشک کر لیں۔ بعد ازاں باقی تمام اشیاء ملا کر خوب گھوٹیں تیار ہے۔

فوائد: حافظہ کو قوت دیتی ہے۔ یاداشت میں اس قدر معتد یہ فائدہ کرتی ہے کہ عقل حیران ہو جاتی ہے ایک دفعہ کا پڑھا ہوا مدتوں نہیں بھولتا۔ اعلیٰ درجہ کی مقوی دماغ و دافع نسیان دوا ہے۔

ترکیب استعمال: ایک سے ۲ تولہ ہمراہ دودھ روزانہ صبح۔

اسرار عجیبہ:

اجزاء وترکیب ساخت: مال کنگنی ۶ تولہ۔ دار فلفل ۳ تولہ۔ خرفہ ۲ تولہ۔ روغن گاؤ۔ ۸ تولہ شہد سہ چند میں معجون بنالیں۔

فوائد: اعلیٰ درجہ کی مقوی دماغ۔ دافع نسیان مقوی حافظہ اور مقوی دماغ ہے۔

ترکیب استعمال: خوراک ۳ ماشہ روزانہ ہمراہ دودھ۔

بخور صندل:

اجزاء وترکیب ساخت: صندل سفید ایک تولہ۔ کافور ۶ ماشہ۔ مُشک خالص ۶ ماشہ اگر ایک تولہ۔ قسط شیریں ایک تولہ سب کو کوٹ کر گلاب کے ساتھ گولیاں بنالیں۔

فوائد: مقوی دماغ۔ دافع نسیان۔ خفقان۔ ضعف قلب غشی اور مرگی کو نافع ہے۔

ترکیب استعمال: ایک سے ۲ گولی آگ پر ڈال کر دھواں لیں۔

حب مرواریدی:

اجزاء وترکیب ساخت: سم الفار ایک تولہ۔ زعفران ۳ تولہ۔ مروارید ۳ ماشہ۔ ورق نقرہ تین ماشہ۔

اول سم الفار کو ریشمی کپڑا میں باندھ کر ایک سیر آب لہسن میں پکائیں۔ پھر نکال کر ایک سیر آب لہسن میں کھرل کریں۔ پھر باقی ادویہ ملا کر حبوب نخودی بنالیں۔

فوائد: مقوی دماغ نسیان۔ مقوی اعصاب۔ مقوی باہ مقوی دل ممسک مغلظ اور غضب کی محرک وانتشار پیدا کرنے والی دوا۔

ترکیب استعمال: ایک گولی صبح بعد از غذا ہمراہ دودھ

معجون کیمیائی:

اجزاء وترکیب ساخت: مرچ سیاہ، مرچ سفید، بزرالبنج ہر ایک تین تولہ ۴ ماشہ۔ افیون ا تولہ ۸ ماشہ۔ زعفران ۱۰ ماشہ سنبل الطیب ۲ ماشہ۔ عقر قرحا ۲ ماشہ۔ فرفیون ۲ ماشہ۔ شہد نصف سیر حسب دستور معجون بنالیں اور تین ماہ تک اس کو غلہ گندم میں دفن رکھیں۔

فوائد: سینکڑوں مرضوں پر کارآمد ہے۔ کھانسی، نزلہ، زکام، بلغمی امراض قوت کو بڑھاتی ہے۔ علاوہ ازیں مقوی باہ ممسک اور مغلظ منی ہے۔ خون صالح پیدا کرتی ہے۔

ترکیب استعمال: ۲ تولہ بوقت خواب ہمراہ دودھ آدھا سیر۔

نسیان:

اجزاء وترکیب ساخت: کندر، زنجبیل، جدوار ہر ایک تولہ، شہد ۲ تولہ خوراک نکود کے برابر (۲) برہمی ماشہ فلفل سیاہ ۵ عدد زنجبیل ۳ رتی سفوف بنا کر کھلائیں۔

معجون دماغ

جناب حکیم کریم بخش صاحب آزہ اکبر شاہ مصنف کتاب مفتاح الخزائین کا بہترین نسخہ ہے۔ میں نے خود متعدد مرضا پر آزمایا بے حد مفید ثابت ہوا۔ میں اپنے تجربہ کی بنا پر کہہ سکتا ہوں کہ مقوی دماغ ادویہ میں سے یہ ایک کامیاب دوا ہے۔ دماغ کو طاقت دیتی ہے۔ علاوہ ازیں مقوی اعصاب اور ضعف عامہ کو نافع ہے۔

(۱) اجزاء وترکیب ساخت:

روغن گاؤ ایک سیر۔ شیر گاؤ ایک سیر۔ مصری ایک سیر۔ نشاستہ ایک سیر خرما ایک سیر۔ آرد نخود بریان ایک سیر۔ مغز بادام شیریں ایک پاؤ۔ مغز چلغوزہ ایک پاؤ۔ مغز اخروٹ ایک پاؤ۔ مغز خندق ایک پاؤ۔ مغز نارجیل ایک پاؤ خرما کو دودھ میں جوش دیں۔ نشاستہ کو روغن زرد میں بریان کریں۔ مغزیات پیس کر شامل کریں اور مصری کو قوام کر کے ڈال دیں۔

ترکیب استعمال: ایک تولہ صبح ایک تولہ دوپہر اور ایک شام۔

نوٹ: میں نے اپنی طرف سے اس میں برہمی بوٹی ۴ تولہ کا اضافہ کیا۔ جس سے اور بھی مفید ثابت ہوا ہے۔

(۲) اجزاءوترکیب ساخت: عقیق عمدہ ۱ تولہ۔ پوست ریٹھہ ۵ تولہ کے درمیان دے کر گل حکمت کر کے بیس سیر کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکالیں سفید کشتہ برآمد ہوگا۔

فوائد: مقوی باہ مقوی معدہ مقوی جگر مقوی دل۔ دماغ کو طاقت دیتا اور بھوک پیدا کرتا ہے۔ سوزاک کو نافع ہے۔

ترکیب استعمال: ارتی ہمراہ مکھن یا بالائی استعمال کریں۔

ماءالفضہ:

دہلی کے اکثر دواخانوں کی ایک معروف دوا ہے جو بہت مفید وزود اثر سمجھی جاتی ہے۔ قریباً تمام بڑے بڑے دواخانوں میں سیروں بنتی اور فروخت ہوتی ہے۔

اجزاءوترکیب ساخت: ورق چاندی ایک تولہ۔ تیزاب شورہ ۲۴ تولہ۔ دونوں کو ملا کر نرم آنچ پر رکھ کر حل کر لیں۔ اب اس میں ۳ سیر پانی شامل کریں اور نیلے رنگ کی شیشی میں محفوظ رکھیں۔

فوائد: مقوی دماغ۔ مقوی اعصاب، معدہ، جگر اور گردوں کے لئے نافع ہے۔

ترکیب استعمال: ۵ سے ۱۰ بوند ایک تولہ پانی میں ڈال کر۔

حبوب برہمی مقوی دماغ:

ضعف دماغ تقویت حافظہ کے لئے نہایت مفید ہے۔ دماغی قوت کے بڑھانے کے لئے بہترین چیز ہے۔ چند بار بنائی گئیں۔ جس نے استعمال کیں۔ حد سے زیادہ تعریف کی دماغی کمزوری کو دور کر کے حافظہ کو بے حد طاقت دیتی ہیں۔ علاوہ ازیں نزلہ زکام کو دور کر کے دماغ کے پٹھوں کو طاقت دیتی ہیں۔ بے مثل و بہترین دوا ہے۔

اجزاءوترکیب استعمال: ملٹھی ۶ ماشہ۔ دانہ الائچی خورد ۲ تولہ۔ برہمی بوٹی ۶ تولہ دانہ الائچی کلاں ۲ تولہ۔ ورق نقرہ ۲۴ عدد۔ ورق طلا ۱۲ عدد مشک خالص ۲ ماشہ۔ زعفران سب کو کوٹ کر شہد کی مدد سے گولیاں نخودی تیار کریں۔

سفوف اکسیر الاثر:

دماغی نزلات کے لئے یہ ایک اکسیر اور بلند پایہ نسخہ ہے۔ جس کی نظیر بہت کم ملتی ہے۔ دائمی نزلہ یا اس کی وجہ سے ضعف دماغ۔ ضعف قلب کو نہایت مفید ہے۔ علاوہ اس کے درد پشت کو جو

بوجہ نزلہ کے ہو۔ نہایت ہی مفید ہے غرض یہ کہ ایک بہترین اور ہمہ صفت موصوف تجربہ شدہ نسخہ ہے۔ جو اپنے فوائد کے لحاظ سے ایک نہایت مفید چیز ہے۔

اجزاء و ترکیب ساخت: رب السوس ۸ ماشہ۔ تخم گاؤزبان ۷ ماشہ زعفران ۲ ماشہ۔ سورنجان شیریں ۹ ماشہ۔ نبات سفید ۲ تولہ ۲ ماشہ۔ سفوف بنالیں۔

اکسیر دماغ:

اجزاء و ترکیب ساخت: خشخاش سفید ۳ ماشہ۔ مغز بادام شیریں ۱۱ عدد۔ دانہ الائچی خرد ۳ ماشہ مغز بادیان ۲ ماشہ۔ مغز کشنیز ۲ ماشہ رات کو قدرے پانی میں بھگو کر صبح رگڑ کر مصری ۲ تولہ مکھن ۲ تولہ۔ اکسیر دماغ ۱ رتی شامل کر کے کھائیں۔ اعلیٰ درجہ کا مقوی دماغ ہے اگر ایک ہفتہ ماہ اسوج کے شروع میں اور ایک ہفتہ چیت کے اخیر میں استعمال کریں۔ تو تمام سال اس کا اثر رہتا ہے۔

کشتہ مرکب مقوی دماغ اعلیٰ:

اجزاء و ترکیب ساخت: مرجان قسم اعلیٰ ۵ تولہ۔ ورق نقرہ یاقوت اعلیٰ ہر ایک ۱ تولہ ادویہ کو کھرل میں ڈال کر عرق گلاب دو آتشہ سے سحق کریں۔ تاکہ ایک سیر گلاب جذب ہو جائے۔ قرص بنا کر کوزہ گلی میں گل حکمت کر کے پانچ سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ یہ عمل سحق اور آگ کا تین مرتبہ کریں۔ پھر پیس کر رکھ دیں۔

ترکیب استعمال: ایک رتی خمیرہ گاؤزبان میں ملا کر کھلائیں اوپر سے عرق گاؤزبان وابریشم نوش فرمائیں۔

(حکیم محمد عبدالرحیم جمیلیؒ)

ذہنی اور اعصابی امراض

ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک دونوں میں تقریباً پچیس فیصد افراد عمر کے کسی نہ کسی حصے میں ذہنی امراض اور کرداری بے ضابطگی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ نیچے دیئے گئے عنوانات کو عام طور پر پائے جانے والے ذہنی عوارض کی حیثیت سے تشخیص کیا جاتا ہے۔ ان امراض کا نہ صرف کامیابی سے علاج کیا جاسکتا ہے بلکہ بعض سے بچاؤ بھی ممکن ہے۔

اضمحلال:

مستقل اداسی، زندگی سے اکتاہٹ، مستعدی و گرم جوشی کا فقدان جیسی علامات کو پستی یا اضمحلال (ڈپریشن) کے عنوان کے تحت بیان کیا جاتا ہے۔ معمول کی پریشانی یا اضطراب کو مرض نہیں سمجھنا چاہیے البتہ جب یہ کیفیات شدت اختیار کر جائیں اور ان کا دورانیہ طویل ہو کر تکلیف دہ علامات جنم دینے لگے تو یہ ایک مرضی صورت ہے۔ اس کی سب سے زیادہ تشویش ناک علامت خودکشی کا رجحان یا کوشش ہے۔ اضمحلال اور دیگر نفسیاتی امراض ہونے والی خودکشی کے ۴۰ فی صد واقعات کا سبب ہوتے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق دنیا میں اس وقت ۱۲۱ ملین افراد اضمحلال کے مرض میں مبتلا ہیں۔

اضمحلال کے اسباب متعدد ہو سکتے ہیں۔ نفسی سماجی عوامل (Psychcocial Factors) مثلاً ناخوش گوار ماحول اور معاشرتی تعلقات میں تلخی اور بدمزگی وغیرہ، عام طور پر مرض کے لئے راہ ہموار کرتے ہیں جب کہ اس ضمن میں جینیاتی عوامل اور جسمانی علامتوں کا کردار بھی ہوسکتا ہے۔

علاج:

اضمحلال کا فوری اور موثر حل مانع پستی ادویہ (Antidepressants) اور نفسیاتی معالجات ہیں۔ بالعموم ان دونوں کا امتزاج زیادہ بہتر نتائج کا حامل ہوتا ہے۔ متاثرہ افراد اور کنبوں کے لئے مربوط منصوبوں اور معاون اداروں کا قیام بھی مفید تدابیر ہیں۔

اسکیزوفرینیا:

اسکیزوفرینیا (Schizophrenia) کا مرض عام طور پر دورِ بلوغت کے آخر میں یا جوانی کے آغاز میں لاحق ہوتا ہے۔ یہ شدید ذہنی انتشار کی کیفیت ہوتی ہے جس میں فرد کا سوچنے کا انداز، احساسات اور تصورِ ذات بری طرح متاثر ہو جاتے ہیں۔ اکثر مریض پراسرار آوازوں

اور التباسات (Delusions) کی شکایت بھی کرتے ہیں۔ اسکیز وفرینیا کے مرض میں انسان کی تعمیر شخصیت کی صلاحیت اور سماجی تشخص حاصل کرنے کی کاوشوں کو نقصان پہنچتا ہے۔

دنیا بھر میں ۲۴ ملین افراد اسکیز وفرینیا کی زد میں ہیں۔ اس میں مرد و زن کی تعداد برابر ہے، تاہم خواتین اس مرض میں عمر کے قدرے بعد کے دور میں مبتلا ہوتی ہیں اور مردوں کی بہ نسبت علاج کے بعد بحالی بھی تیزی سے ہوتی ہے۔

علاج: اسکیز وفرینیا کے آغاز کی علامات کی تشخیص ممکن نہیں ہوتی۔ حال ہی میں ہونے والی بعض تحقیقات سے یہ امید پیدا ہوئی ہے کہ اس مرض کا ابتدائی علاج متعین ہو سکے اور مرض کے پیچیدہ مراحل میں داخل ہو جانے یا علاج کے بعد دوبارہ لوٹ آنے کے امکانات پر قابو پایا جا سکے۔

اسکیز وفرینیا کا علاج تین پہلوؤں پر مبنی ہے:

(۱) دوائی علاج سے مرض کی علامات کو رفع کرنا اور ان کی مراجعت پر قابو پانا۔ (۲) تعلیم اور نفسی سماجی معاونات کے ذریعے سے فرد کی قوت مقابلہ کو بیدار کرنا۔ (۳) مریض کو عملی زندگی کے دھارے میں دوبارہ شامل ہونے میں مدد دینا۔

جدید طبی پیش رفت نے اسکیز وفرینا کے تقریباً نصف مریضوں کے لئے مکمل صحت یابی کی ضمانت فراہم کی ہے۔

الزائمر:

الزائمر (Alzheimer) کا مرض دماغی بافتوں کی انحطاطی صورت ہے جو یادداشت میں مسلسل کمی اور فہم و ادراک کے زوال کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ الزائمر اور معمول کی سالخوردگی (Age-ralated Decline) کے ان اثرات میں فرق کیا جانا چاہیئے جن میں کہ جسمانی صلاحیتیں آہستہ آہستہ متاثر ہوتی ہیں اور بہت معمولی معذوری واقع ہوتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق دنیا میں ۳۷ ملین افراد کتاہٹ (Dementia) میں مبتلا ہیں، جن میں بیشتر الزائمر کے باعث اس کا شکار ہوئے ہیں۔

علاج: فی الحال الزائمر کے مرض کا کوئی علاج موجود نہیں ہے۔ صرف مریض کی دیکھ بھال ہی کی جا سکتی ہے۔ جس کا مقصد مریض کو معمول کی زندگی گزارنے میں مدد دینا، پژمردگی، اشتعال اور تذبذب و الجھن جیسی علامات کو کم کرنا اور متاثرہ کنبوں کو معاونت دینا ہے۔ الزائمر کے حوالے سے بعض ادویہ فہم و ادراک میں بہتری، ارتکاز توجہ کی بحالی اور التباسات کو کم کرنے میں مفید ثابت ہوتی ہیں۔

مرگی:

مرگی (Epilepsy) ایک عام دماغی عارضہ ہے، جس میں مریض پر لرزہ سا طاری ہو جاتا ہے اور مخصوص علامات کے ساتھ بے ہوشی کے دورے پڑتے ہیں، جو مرض کی شدت کے مطابق دن میں کئی مرتبہ یا کچھ مہینوں میں ایک دفعہ رونما ہو سکتے ہیں۔ مرگی کے دوروں کا سبب دماغ میں ہونے والی برقی ترسیل میں یک دم اضافہ ہونا ہے۔ مرگی کے نصف کیسوں میں اسباب کا تعین نہیں کیا جا سکتا، تاہم اس کے بعض معلوم اسباب یہ ہیں:

(۱) جینیاتی استعداد (۲) دماغ کو تعدیوں (Infections) طفیلیوں (Prasites)، الکحل اور دیگر نشہ آور اشیاء کے استعمال سے پہنچنے والا نقصان (۳) پیٹ کے کیڑوں (Tape worms) ملیریا بخار اور سوزش دماغی (Encephalitis) کی صورت میں ہونے والی عفونتیں۔

دنیا میں تقریباً ۵۰ ملین افراد مرگی کے مرض میں مبتلا ہیں جن میں ۸۰ فیصد کا تعلق ترقی پذیر دنیا سے ہے۔ مرگی سے بچاؤ کی موثر تدابیر یہ ہیں:

(۱) پیدائش سے پہلے اور بعد کی مناسب دیکھ بھال۔ (۲) خواتین میں محفوظ زچگی کا اہتمام۔ (۳) بچوں میں بخار کی روک تھام۔ (۴) طفیلی امراض کا تدارک (۵) حادثات سے دماغ کی حفاظت اور بلند فشار خون کے امکان کو روکنا۔

مانع مرگی ادویہ (Anti- epileptics) کے ذریعے سے تقریباً ۷۰ فی صد مریضوں کو مرگی کے دوروں سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے تاہم ان ادویہ کے گراں قیمت ہونے کی وجہ سے مریضوں کی ایک بڑی تعداد علاج سے محروم رہتی ہے۔

ذہنی پسماندگی:

ذہنی پسماندگی (Mental Retardation) کا سبب ذہنی نشوونما میں رکاوٹ یا تاخیر اور ذہن کی نامکمل بڑھوتری ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں فرد کی عمومی استعداد اور بالخصوص سماجی قابلیت مثلاً فہم وادراک اور زبان دانی وغیرہ متاثر ہوتی ہے۔ ذہنی پسماندگی جسمانی یا کسی دوسری ذہنی معذوری کے بغیر بھی رونما ہو سکتی ہے۔ آئیوڈین کی کمی اس مرض کا ایک بڑا سبب ہے۔ اس کے علاوہ جینیاتی عوامل، پیدائش کے وقت پہنچنے والا ضرر یا صدمہ اور دماغی تعدیے۔ (برین انفیکشن) بھی ذہنی پسماندگی کا باعث ہوتے ہیں۔ ذہنی پسماندگی کا مرض زیادہ تر ترقی پذیر معاشروں میں دیکھنے میں آتا ہے۔ درج ذیل تدابیر کے ذریعے سے ذہنی پسماندگی سے بچاؤ ممکن ہے:

(۱) خوردنی نمک میں آئیوڈین شامل کرنا (۲) حاملہ خواتین میں الکحل کے استعمال کو روکنا۔

(۳) ماحولیاتی آلودگی کو ختم کر کے سیسے اور دوسری سمی دھاتوں کی وجہ سے ہونے والی ذہنی پسماندگی کی روک تھام (۴) دوران حمل جینیاتی امتحان کے ذریعے سے ذہنی پس ماندگی کی بعض صورتوں مثلاً ڈاؤن سنڈروم کا کھوج لگانا۔

(۱) بچے کی ذہنی صلاحیتوں کو شروع ہی سے جانچنا اور تعلیم و تربیت کے ذریعے سے انہیں زیادہ سے زیادہ روبہ عمل آنے کے مواقع فراہم کرنا (۲) مثبت اور حوصلہ افزا ماحول میں فرد کی پیشہ ورانہ تربیت اور اس کے لئے کام کے مواقع پیدا کرنا۔ (۳) والدین کو اس قابل بنانا کہ وہ بچے کے لئے معلم اور روز مرہ زندگی میں ایک ماہر مربی کا کردار ادا کر سکیں۔ (۴) والدین اور سرپرستوں کی رہنمائی کے لئے معاون تنظیموں اور اداروں کو تشکیل دینا۔

بعض مضر اشیاء کی خرابیاں:

بعض مضر اشیاء بہت سی ذہنی اور اعصابی بے قاعدگیوں کا باعث بنتی ہیں۔ ان اشیاء میں عام استعمال ہونے والے مسکنات اور محرکات مثلاً الکحل، افیون یا ہیروئن، بھنگ چرس، خواب آور ادویہ، کوکین، التباس اثر ادویہ (Hallocinogens) تمباکو فراری محللات (Volatile Solvents) وغیرہ قابل ذکر ہیں۔ ان اشیاء کے استعمال سے لاحق ہونے والے مضر اثرات میں نشے کی کیفیت، عام صحت کی خرابی اور نفسی عوارض شامل ہیں۔ تمباکو اور الکحل دنیا بھر میں بڑے پیمانے پر استعمال ہوتے ہیں اور ان سے لوگوں کی ایک بڑی تعداد اپنی صحت کو خطرے میں ڈالے ہوئے ہے۔

تازہ ترین اعداد و شمار کے مطابق کل انسانی آبادی میں ہر تین بالغ افراد میں سے ایک تمباکو نوش ہے۔ ۱۹۹۸ء میں کیئے گئے ایک جائزے کے مطابق تمباکو نوشی سالانہ ۴ملین اموات کا سبب رہی اور ۲۰۲۰ء میں اس شرح کا ۸۰۴ملین تک پہنچ جانے کا امکان ہے۔

علاج: علاج کی ترجیحات میں متاثرہ فرد میں صحیح نقصان اور معذوری کا تدارک اور ایسے افراد میں شرح اموات کو کم کرنا شامل ہیں۔ ان مقاصد کے حصول کیلئے اس لائحہ عمل کی سفارش کی جاتی ہے:

(۱) اسباب ونتائج کی فوری تشخیص (۲) مضر اشیاء کے استعمال سے متعدی امراض کے خطرے کا تدارک اور متاثرہ فرد کے لئے سماجی سطح پر پیدا ہونے والے مسائل کی روک تھام (۳) عادی افراد کے لئے مشاورت اور علاج تک رسائی کا اہتمام (۴) نشہ آور اشیاء کی طلب کو مناسب علاج کے ذریعے سے ختم کرنے کے بعد صحت یابی اور بحالی کو ترقی پذیر رکھنے کے لئے طویل مدت نگرانی اور دیکھ بھال۔

بچپن اور بلوغت کے مسائل:

عمر کے ان ادوار میں ذہنی الجھنیں اور کردار کے مسائل عام ہوتے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق ۱۰ سے ۲۰ فیصد بچے ایسی مشکلات سے گزرتے ہیں۔ بچپن اور بلوغت میں پیش آنے والے نفسیاتی مسائل کو دو عنوانوں میں تقسیم کیا گیا ہے: (۱) نفسیاتی نشوونما میں خلل مثلاً پڑھنے میں مشکل (Dyslexia) یا معائنہ نفس (Autism)

(۲) جذباتی اور کرداری بے قاعدگیاں مثلاً توجہ میں کمی یا بیش فعالیت اور سماجی روابط میں مشکل یا ناکامی وغیرہ۔

علاج: ان مسائل کو دور کرنے کے لئے مسلسل رہنمائی اور خاندان، سکول، ہسپتال میں طویل عرصے تک علاج ضروری ہے۔ علاج میں نفسیاتی معالجے (Psychotherapy) اور مشاورت سر فہرست ہیں جب کہ اس سلسلے میں دوائی علاج بھی اب عام ہے۔ اعصابی کیفیات کے معائنے (Neuroimaging) کے لئے نئے ٹیسٹ بھی ایجاد ہو رہے ہیں۔ اس سے علاجی طریقوں میں وسعت کی امید پیدا ہوئی ہے۔ مرض کی تشخیص کے لئے نفسیاتی نشوونما کے مسائل کی بصیرت ضروری ہوتی ہے اور معالجین کے لئے دیگر ذرائع کے علاوہ علاج کے دوران والدین کے مشاہدات مددگار ہوتے ہیں۔

Oureshi Rohani World

ضعف اعصاب

ضعف عصبی موجودہ دور کی سب سے زیادہ بیماری ہے لاکھوں انسان اس مرض کی کئی طرح کی انواع سے تکلیف اٹھار ہے ہیں کثیر حصہ بیماریوں کا کسی ایسی دوا کی تلاش میں ہے جو جادو اثر ہو انہیں فوراً ہی صحت سے ہمکنار کر دیئے یا ان کے ڈھیلے عضلات تان کر فولادی بنا دے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے۔ قَدْ اَفْلَحَ مَنْ تَزَكّٰى وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهٖ فَصَلّٰى (بے شک وہ کامیاب ہوئے اور فلاح پائی جنہوں نے باطن کو پاک کیا اور اپنے رب کا ذکر کرتے ہوئے نماز پڑھی) زکوٰۃ (صدقہ فطر) ادا کرنے اور ایمان وتقویٰ کو گناہوں سے پاک رکھنے کی توفیق مل گئی۔ اللہ کو واحد جانا اور پنجگانہ نمازیں ادا کیں۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو شیطان کی گھاتوں سے بچائے اور دنیا کی آفتوں اور بلاؤں سے محفوظ رکھے۔ (آمین) اور ہمیں اپنی رحمت میں جگہ دے۔ آمین ثم آمین۔

حکیموں، ڈاکٹروں کے ہاں نوے فیصد مریض اعصاب کے آتے ہیں ان کا عصبی مریضوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ اس سائنسی اور مشینی ترقی کے دور کے باوجود بھی ضعف عصبی کے مریضوں کا اضافہ ہو رہا ہے۔ ماہرین طب کوئی اسے ماحول کی آلودگی قرار دیتا ہے اور کوئی انٹی بائیوٹک ادویہ کے اثرات گردانتا ہے اور کوئی ستاروں کی گردش قرار دیتا ہے اور کوئی مریضوں کی عدم پرہیزی قرار دیتا ہے۔ اس بحث سے تو لمبی فہرست مرتب ہوتی ہے بالاختصار اعصاب کی حقیقت اور ان کے منافع وکارکردگی سے کماحقہ واقفیت کا دعویٰ تو کسی بڑے سے بڑے ماہر کو بھی زیبا نہیں ہے۔ اس کا دعویٰ تو خالق کائنات ہی کو زیب دیتا ہے۔ خالق کل نے انسان کی پیدائش میں کس قدر فیاضی سے کام لیا ہے۔ انی جاعل فی الارض خلیفه ایک مٹھی خاک رنگارنگ روئے زمین اس مٹی پر باران رحمت برسایا اپنی قدرت کاملہ سے جسد خاکی بنایا اور اس میں روح پاک داخل فرمایا۔ ادخل ایتها الروح فی هذا الجسد قرآن شریف میں حق تعالیٰ نے فرمایا: کان الانسان عجولا یعنی ہے انسان جلد باز ایسی حالت میں حضرت آدم علیہ السلام نے چھینکا اور الہام الٰہی سے کہا الحمدللہ اسی پر کریم ورحیم نے اپنی رحمت سے فرمایا یرحمک الله اور بعید سبقت رحمتی علی غضبی نصیب ہوا اور تخت عزت اور عظمت پر بٹھایا۔ فرشتے ابتدائے پیدائش آدم علیہ السلام آپس میں کہتے تھے کہ جس کو خدائے تعالیٰ خاک سے پیدا کر کے مسند خلافت پر بٹھائے گا تو وہ ہم سے خدا کے نزدیک زیادہ عزیز نہ ہوگا اور ہم جو بارگاہ علام الغیوب

میں دن رات رہتے ہیں علم ہمارا اس سے زیادہ ہوگا۔ حق تعالیٰ نے بموجب آیت علم ادم الاسماء، حضرت آدم کو الہام کر کے حکم کیا کہ فرشتوں سے ان چیزوں کے نام پوچھو۔ جب آدم علیہ السلام نے فرشتوں سے پوچھا "انبئونی باسماء ھولاء ان کنتم صادقین" فرشتے جواب سے عاجز ہوئے اور اپنے قصور کے معترف ہو کر بولے: "سبحانک لا علم لنا الا ما علمتنا انک انت العلیم و الحکیم" اللہ جل شانہ نے اپنے بندے کو کتنا بلند مقام عطا فرمایا اور جسد خاکی میں کیسا نظاماً عصبی تکمیل فرمایا۔ اعصاب جمع ہے عصب کی عصب پٹھے کو کہتے ہیں۔

بقول رازیؒ "تنقسم الطبیعته وھی التی تنفذ من الکبر فیالمعروق الخیر الضوارب الی جمیع البلدن والیے النفسھانیته وھی التی تنفذ من الدماغ فی عصب الی الاقصی الاعضاء والی الحیوانیة وھی التی تنفذ من القلب فی الشرائین الی جمیع البلدن" اس کی تشریح شیخ رحمہ اللہ نے بھی بڑے فلسفے سے بیان فرمائی ہے۔ بدن انسانی میں دماغ کے حصے تار گھر ہیں جہاں سے تاریں نکل کر بدن کے ہر حصے میں پہنچتی ہیں کہ جو کہ ہر سیکنڈ میں پیغام لاتی ہیں اور لے جاتی ہیں یہی تاریں اعصاب کہلاتی ہیں۔

اس تار گھر کے خراب ہو جانے سے کس طرح انسانی جسم کا نظام خراب ہو جاتا ہے دماغ کے اندر سے یہ تاریں اس قدر زیادہ تعداد میں نکلتی ہیں اور ہر حصہ جسم میں اس سے زیادہ پھیلی ہوئی ہیں کہ جسم کے کسی حصہ پر بھی سوئی کی نوک رکھ دیں تو وہاں ضرور کوئی نہ کوئی اعصابی تار موجود ہوگی بعض اعصاب اس قدر باریک ہوتے ہیں کہ خوردبین کے سوا کسی طرح دکھائی ہی نہیں دیتے جس طرح بجلی کی تاروں پر ربڑ وغیرہ کے غلاف اس لئے چڑھائے جاتے ہیں کہ دو یا چند تاریں مل کر نظام برقی کو درہم برہم نہ کر دیں اسی طرح اللہ تعالیٰ نے اعصاب کو ہر باریک سے باریک تار پر بھی غلاف چڑھا کر اسے محفوظ کر دیا ہے۔ (اور کچھ شریانیں سپیئر پارٹ کے طور پر بھی جسم میں موجود پائی گئی ہیں) تا کہ ان آلات خبر رسانی میں گڑبڑ پیدا ہونے نہ پائے اعصابی نظام میں کچھ عصب مخصوص کاموں پر مامور ہیں۔ مثلاً خوشبودار چیزوں کا سونگھنا انواع و اقسام کے دلفریب رنگوں کا دیکھنا۔ باریک اور کرخت، دل نواز اور سمع خراش آوازوں کا سننا، سرد، گرم، نرم اور سخت اشیاء کو چھو کر معلوم کرنا خوش ذائقہ اغذیہ سے لذت حاصل کرنا اور بدذائقہ کڑوی کسیلی اشیاء سے تنفر کرنا یہ سب کام پٹھوں ہی کے وسیلے سے سرانجام پاتے ہیں۔ کارکردگی کے لحاظ سے اعصاب کی دو قسمیں ہیں۔

(۱) اعصاب حس (۲) اعصاب حرکت۔

(۱) اعصاب حس پیغام لے جانے والی تاریں ہیں جو بدن کے ہر حصہ میں موجود ہیں۔ اس لئے ہر مقام سے بری بھلی خبریں آناً فاناً پہنچاتی رہتی ہیں مثلاً اندھیرے میں چلتے ہوئے پاؤں کے نیچے کوئی رسی آجاتی ہے تو اعصاب حس فوراً دماغ کو مطلع کر دیتی ہے کہ خبردار ہو جاؤ شاید پاؤں کے نیچے تمہارا دشمن سانپ تو نہیں آگیا ہے۔ گرم زمین یا آگ پر پاؤں ٹکتے ہی پاؤں کے اعصاب دماغ کو متنبہ کر دیتے ہیں یا کانٹے پر پاؤں پڑتا ہے تو تکلیف کا احساس بھی یہی پٹھے دلاتے ہیں۔

(۲) اعصاب حرکت حکم چلانے والی تاریں ہیں اعصاب حرکت کے ذمہ جو کام ہیں ان میں سے ایک مثال یہ ہے آپ آنکھیں کھول کر تیزی سے چلے جا رہے ہیں۔ ایک حشرات آنکھ میں پڑنا ہی چاہتا ہے کہ آنکھ کا عصب فوراً دماغ کو مطلع کر دیتا ہے۔ دماغ نے اطلاع ملتے ہی آنکھ کے پٹھے کو حکم دیا کہ فوراً آنکھ کے غُھلے کو پھیلا دو چنانچہ ارشاد پاتے ہی دونوں غُھلے پھیل گئے اور آنکھیں بند ہو گئیں پھر حشرات بجائے آنکھ کے اندر داخل ہونے کے باہر کی دیوار سے ٹکرا گیا اور آپ کی دولت بینائی نظر کے لٹیرے سے بال بال بچ گئی۔ بدن انسانی میں یہ بیرونی اعصاب کا حصہ اس ریڈار کی طرح ہے جو دشمن کے جہاز کو پہنچنے سے پہلے ہی ہیڈ کوارٹر کو خبردار کر دیتا ہے اور حکم ملتے ہی ہوائی جہاز دشمن کے جہاز کے حملے کے لئے دفاع کے لئے عمل پیرا ہو جاتے ہیں اور حملہ کو ناکام بنا دیتے ہیں۔ بدن انسانی میں جتنا معروف یہ محکمہ ہے اور کوئی نہیں ہے۔ اس لئے اللہ تعالیٰ نے نیند کو پیدا کیا ہے تاکہ چند گھنٹے یہ محکمہ بھی دم لے لے۔

ماہیت مرض الوسواس (ضعف اعصاب): یہ کوئی مرض نہیں بلکہ یہ کئی عصبی دماغی اور ذہنی امراض کی ایک علامت یا کیفیت ہے جس میں عصبی عوارض ظاہر ہوئے ہیں مثلاً احساس، کم ہمتی، ڈر، خوف، قوت فیصلہ کا فقدان، بے چینی، اضطراب بے خوابی رعشہ، لرزہ، اختلاج القلب، تھوڑی سی پریشانی کی وجہ سے پسینہ آ جانا منہ کی خشکی، سوء ہضم، امراض اسہال، بار بار پیشاب کرنے کی حاجت، پیٹھ، کمر گردہ کے مقام اور ٹانگوں میں درد وغیرہ کی شکایات اور بہت سی ایسی علامات جس سے کہ ذہنی اختلال کا پتہ چلے۔ امراض میں عذہ ورقیہ کا بڑھ جانا بھی عصبی کمزوری اور ذہنی تذبذب کا باعث ہوتا ہے۔ شدید ڈر اور دہشت سے بھی عذہ ورقیہ بڑھ جاتا ہے۔ میں نے 1965ء، 1971ء میں پاک بھارت جنگ کے دوران میدان جنگ میں گولہ باری کے دھماکوں سے عام خواتین و مردوں کے علاوہ اکثر سپاہیوں کا بھی عذہ ورقیہ بڑھا ہوا پایا۔ بعض عصبی مریضوں کو غشی

اور دھماکوں سے دل ڈوبنے کے دورے ہونے لگتے ہیں بعض اوقات ذہنی پریشانی کی وجہ سے عقل میں فتور سا معلوم ہونے لگتا ہے۔ کبھی سدر و دوار کی علامت کا ظہور ہوتا ہے۔ کبھی ایسے مریض کسی خوف یا کسی ذہنی خطرے کی وجہ سے جس کا بظاہر کوئی وجود نہیں ہوتا، سہمے رہتے ہیں بعض کو تو ایسی حالت میں مرگی جیسے دورے ہونے لگتے ہیں حالانکہ ان کی اصلیت مرگی نہیں ہوتی۔ ان حالتوں میں مریض کے جذباتی احساسات میں نقص عارض ہو کر دوران خون بھی متاثر ہو جاتا ہے۔ دماغ کی طرف چونکہ خون بہت کم ہو جاتا ہے اس لئے اسی سے غش یا بے ہوشی کا دورہ ہو جاتا ہے۔ حالانکہ ایسے مریضوں میں دماغی یا قلبی کوئی عضوی مرض لاحق نہیں ہوتا۔

اسباب: ضعف اعصاب کے مرض کا اصل سبب تو نفسیاتی یعنی ذہنی انتشار عصر حاضر میں کوئی متنفس ایسا نہیں جو کسی نہ کسی رنگ میں عصبی اختلال کا شکار نہ ہو۔ جدید مغربی تہذیب کی اندھی تقلید کے ذریعے سے ہمارے ہاں جو طرز معاشرت اپنایا جا رہا ہے اس نے جہاں ہماری ذہنی زندگی اور اخلاقی نظام میں انتشار و فشار پیدا کرنے کی کوشش کی ہے وہیں ہماری سوسائٹی کے بیشتر افراد کو طرح طرح کے جسمانی و نفسیاتی عوارض میں بھی مبتلا کر دیا ہے۔ ضعف اعصاب کا مرض بھی اسی غلط خطوط پر چلنے والے معاشرہ کا ثمرہ تلخ ہے۔ اور بلا مبالغہ یہ کہا جا سکتا ہے کہ ہمارے ہاں شہری زندگی بسر کرنے والے حضرات سے تقریباً 70، 80 فیصدی لوگ ضعف اعصاب کے مرض میں مبتلا ہو گئے ہیں۔

(۱) علاج کرنے والے معالج حضرات کا تعلق خواہ کسی بھی طریقہ علاج یعنی ایلوپیتھی، ہومیوپیتھی یا طب اسلامی سے ہو (طبیب حاذق) ہونا لازمی ہے۔ ایسے مریض دیکھنے میں آئے جن کے ایکسرے ای سی جی، الٹرا ساؤنڈ خون اور پیشاب کی لیبارٹری رپورٹیں بالکل صاف ہیں ان سے کوئی بیماری عیاں نہیں ہے مگر مریض اپنے عوارضات بدستور ظاہر کر رہا ہے۔ ایسے مریضان کا علاج طب نبوی میں موجود ہے۔

(۲) دوسرا سبب عضوی بھی ہو سکتا ہے مثلاً موروثی جسمانی کمزوری، کسی شدید و ہولناک مرض کا حملہ، جنسی بداعتدالیاں یعنی جلق اور کثرت مباشرت وغیرہ یہ سارے اسباب انسانی بدن کا گویا رس چوس لیتے ہیں اور نتیجہ اعصابی بافتوں کی گرفت ڈھیلی ہو جاتی ہے اور طرح طرح کے نفسیاتی عوارض پیدا ہو جاتے ہیں۔

مذکورہ امراض کے علاج کا جہاں تک تعلق ہے۔ طب اسلامی میں اس کا علاج موجود ہے۔ مفرد ادویہ کے علاوہ مرکبات ذیل جو نظام عصبی کی تقویت و بیداری کے لئے بے حد مفید و مجرب ہیں اور ہر موسم نیز ہر عمر میں استعمال کی جا سکتی ہیں۔ اطریفل اسطخدوس، اطریفل کبیر، اطریفل

مقوی دماغ، جب اذاراقی، جب جدوار عنبری حب مقوی خاص، حب طلائی، حب جالینوس، حب عنبر مومیائی، خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا، خمیرہ گاؤزبان عنبری، خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا۔ خمیرہ گاؤزبان عنبری جدوار عود صلیب والا، خمیرہ خاص، شربت احمد شاہی، شربت افیموں، شربت بادام، شربت انگور سیاہ، عرق عنبر، عرق ماء اللحم سہ آتشہ، کشتہ مرجان جواہر والا، کشتہ مرجان طلائی، کشتہ طلاء مروارید ی، کشتہ نقرہ خاص، لبوب معتدل، لبوب اسراری، لبوب صغیر، لبوب کبیر، لبوب مقوی خاص، معجون اذاراقی، معجون جالینوس لولوی، معجون فلاسفہ، معجون یوگراج گوگل، معجون طلائی معجوم نقرہ خاص، معجون نجاح، مفرح اعظم مفرح بارد، مفرح معتدل، مفرح شیخ الرئیس، مفرح عنبری، مفرح تولیدی، مفرح یاقوتی نوشدارو لولوی، ذہبچو قسم ادویہ موقع ومحل کی مناسبت سے مستعمل ہیں۔

ہدایت: دوائیں استعمال کرنے سے پہلے شافی مطلق کو یاد کیجئے۔ اور ذیل کی ہدایت کی پابندی کی جائے۔ ورنہ دواؤں کا اثر کچھ ظاہر نہ ہوگا۔

(۱) رنج اور فکر اس مرض کی گویا غذا ہیں، لہٰذا جہاں تک بن آئے ان سے پیچھا چھڑائیے۔

(۲) غذا سادہ لطیف اور زود ہضم کھائیے ایک وقت میں ایک سالن کھائیے زیادہ گرم یا ٹھنڈی غذائیں نہ کھائیے۔ خصوصاً کھانا کھانے اور سونے وجاگنے کا ایک نظام بنائیے پھر اس کی پابندی کیجئے۔

(۳) کثرت دماغی مشقت اور بے آرامی سے بچیئے روزانہ صبح کی سیر، ہلکی ورزش کو معمول بنائیے نیز دوسرے تیسرے روز بدن پر تیل سرسوں یا زیتون کی مالش کروائیے۔

(۴) ضبط نفس پیدا کرنے کے لئے خدا سے تعلق جوڑیئے بری صحبتوں، فحش لٹریچر سینما اور نشلی اشیاء کے استعمال سے قطعی پرہیز کیجئے۔

ایک نسخہ مقوی اعصاب دوا کے طور پر لکھا جا رہا ہے۔ جو کہ تمام اعضائے رئیسہ وشریفہ کو تقویت دیتا ہے جس سے جان گسل امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

ہوالشافی:

کشتہ چاندی آب ادرک والا ۴ گرام، کشتہ طلاء مرواریدی ا، جواہر مہرہ ۳ گرام، زعفران اصلی ا گرام، سلاجیت اصلی ا گرام، اکسیر زر ا گرام۔ ان سب اشیاء کو ملا کر دانہ ماش کے برابر گولیاں بنا لیں اور ان کے اوپر سونے کے ورق چڑھا لیں۔

ترکیب استعمال: ایک عدد صبح نہار منہ ایک عدد شام کسی مناسب مفرح یا ملائی، مکھن، دودھ یا مفرح عرق یا شربت کے ہمراہ 2 تولہ ہفتہ استعمال کریں۔ (ہمدرد صحت)

دو تباہ کن دماغی امراض

پارکنسن اور ہن ٹنگٹن:

پارکنسن ڈیزیز (Parkinson Disease) اور ہن ٹنگٹن کا ریا (Huntington) دماغی امراض ہیں۔ ان میں رعشے کی تکلیف مریض کو بے کار اور اپاہج بنا دیتی ہے۔ ''نہ ہاتھ باگ پر ہے نہ پا ہے رکاب میں'' والا معاملہ رہتا ہے۔

مرض پارکنسن کیا ہے؟

یہ ایک مزمن (پرانا) اعصابی مرض ہے جس کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ اس میں ابتدائی مرحلے میں ہلکی کپکپاہٹ سی رہنے لگتی ہے اور پھر پٹھے دھیرے دھیرے کم زور ہونے لگتے ہیں اور ان میں سختی آتی جاتی ہے۔

یہ مرض اپنی مذکورہ علامات کے ساتھ یکا یک بھی شروع ہو سکتا ہے۔ پہلے ہاتھ یا پیر میں ہلکی تھرتھراہٹ ہوتی ہے جو بڑھ کر پورے جسم میں پھیل جاتی ہے اور ہاتھ پاؤں مسلسل کانپتے رہتے ہیں۔ مریض کا چہرہ بالکل سپاٹ یعنی جذبات سے یکسر خالی ہو جاتا ہے۔ بہت دھیرے دھیرے بولتا ہے اور اس کے پٹھے اکڑ کر سخت ہو جاتے ہیں۔ سر اور جسم سامنے کو جھک جاتا ہے' بازو مڑ جاتے ہیں اور انگوٹھے ہتھیلی سے چمٹ جاتے ہیں۔ گھٹنے بھی قدرے مڑ جاتے ہیں۔ مریض کے چلنے کا انداز بدل جاتا ہے۔ تیز تیز قدم اٹھاتا ہے اور جسم آگے کی طرف جھکتا چلا جاتا ہے یہاں تک کہ وہ گر پڑتا ہے اور اسے سہارے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ کبھی کبھی مریض آگے کے بجائے پیچھے گرنے لگتا ہے۔ ہاتھ پاؤں سن رہتے ہیں اور ان میں گرمی اور جھنجھناہٹ کا احساس بھی رہتا ہے۔

صحت شاذ و نادر ہی نصیب ہوتی ہے اور مرض کی مدت متعین نہیں کی جا سکتی۔ یہ مرض برطانوی معالج پارکنسن جیمز (۱۷۵۵۔۱۸۲۴) سے منسوب ہے۔

ہن ٹنگٹن کا مرض:

رعشے کا یہ مرض امریکی معالج' جی ہن ٹنگٹن (۱۸۵۰۔۱۹۱۶) سے منسوب ہے۔ یہ مرکزی اعصابی نظام کا موروثی مرض ہے جو بالعموم ۳۰۔۵۰ سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے۔ مریض کی

ذہنی صلاحیتیں بتدریج کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی یادداشت متاثر ہوتی ہے اور اس کے ہاتھ پاؤں مضحکہ خیز انداز میں حرکت کرنے لگتے ہیں جس پر اس کا کوئی کنٹرول نہیں ہوتا۔ کھڑے ہونے کا انداز بھی بدل جاتا ہے۔ مرض بتدریج بڑھتا ہے اور موت بالعموم چھوت (انفیکشن) سے واقع ہوتی ہے۔

پارکنسن کا علاج:

ہمارے عصب (نرو) کے سرے مختلف کیمیائی مادے خارج کرتے ہیں۔ یہ مادے اعصاب اور عضلات یا غدودوں کے درمیان پیغام رسانی کا کام کرتے ہیں۔ مرکزی اعصابی نظام میں جو کیمیائی مادے خارج ہوتے ہیں ان میں ''ایسی ٹیکولین'' اور ''نور ایڈرے نیلین'' ڈوپامین' سیروٹونین' گاما۔ امینوٹو ٹیرک ایسڈ کے علاوہ اور بھی کئی کیمیائی مادے تیار ہوتے ہیں۔ ان میں سے ڈوپامین کے بارے میں یہ یقین کیا جاتا ہے کہ یہ دماغ کے بعض حصوں کی کارکردگی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مرض پارکنسن میں اس کیمیائی جوہر کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ چنانچہ بطور علاج اس کی گولیاں مریض کو استعمال کرائی جاتی ہیں جن سے مرض قابو میں رہتا ہے' لیکن ختم نہیں ہوتا۔ اس کے برخلاف رعشے کی دوسری قسم یعنی ہن ٹنگٹن کے لئے یہ دوا موثر ثابت نہیں ہوتی۔ ویسے اس کی کوئی اور دوا ہے بھی نہیں۔

علاج کی نئی جہتیں:

قیاس یہ ہے کہ دماغ کے خاکستری حصے میں واقع پانچ لاکھ عصبی خلیات ڈوپامین تیار کرتے ہیں۔ دماغ کا یہ حصہ یہ کیمیکل جوہر دماغ کے مرکز میں بھیجتا رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے اعصاب اور عضلات (پٹھوں) میں ربط اور تال میل برقرار رہتا ہے۔

ماہرین نے اسی کا ایک حل یہ سوچا کہ دماغ کے اس حصے کا نقص دور کرنے کے لئے کھوپڑی میں سوراخ کر کے وہاں اسقاط وغیرہ کے ذریعے سے ضائع ہونے والے جنین کے دماغ کے یہی

> کینیڈا کے ماہرین نے ثابت کر دیا ہے کہ بالغ ہونے کے بعد بھی دماغ کے خلیات پیدا ہو سکتے ہیں بشرطیکہ ان کی بڑھوتری کے لئے مناسب عوامل فراہم ہوں اور انہیں درست اور صحیح قسم کی تحریک فراہم کی جائے اس کے بعد انہیں متاثرہ دماغ میں داخل کر کے اسے پہنچنے والے نقصان کو دور کیا جا سکتا ہے۔

خلیات داخل کر دیئے جائیں۔ اس طرح وہاں جڑ پکڑ کر یہ نئے خلیات از سر نو ڈوپامین نامی یہ جوہر تیار کر کے مرض ختم کر دیں گے۔

اس وقت یورپ اور شمالی امریکا میں تقریباً ایک درجن مراکز میں پارکنسن کے مریضوں کے دماغوں میں سرجری کے ذریعے سے ان خلیات دماغ کی تخم ریزی ہو رہی ہے چنانچہ ایسے دو سو سے زیادہ آپریشن ہو چکے ہیں۔

ماہرین کے مطابق اس سرجری کے دو اہم مثبت پہلو ہیں۔ ایک تو بالغ کے دماغ کے خلیات کے برخلاف جنین کے نئے نمو پذیر دماغ کے خلیات کا الگ کرنا آسان ہوتا ہے، کیونکہ یہ آپس میں الجھے ہوئے نہیں ہوتے، دوسرے مریض کا نظام مدافعت دیگر پیوند کردہ اعضاء کی طرح انہیں مسترد نہیں کرتا۔

کولوراڈو یونیورسٹی کے ڈاکٹر کرٹ فریڈ کے مطابق خلیات دماغ کی پیوند کاری کروانے والے دو تہائی مریض اب ڈوپامین استعمال نہیں کر رہے ہیں۔ ماہرین کی رائے میں یہ افاقہ چھ سال تک برقرار رہ سکتا ہے۔ اس سلسلے میں ابھی بہت سی باتیں قطعی طور پر طے نہیں ہو سکی ہیں۔ مثلاً ماہرین ابھی یہ طے نہیں کر سکے ہیں کہ کتنے جنین سے یہ خلیات حاصل کیے جائیں۔ بعض مریضوں میں انہوں نے آٹھ جنینی دماغوں سے یہ خلیات حاصل کیے ہیں۔ اسی طرح وہ یہ بھی طے نہیں کر سکے ہیں کہ بہترین نتائج حاصل کرنے کے لئے ان خلیات دماغ کو کس طرح مریض کے دماغ میں پھیلایا اور بکھیرا جائے۔ توقع ہے کہ ان مشکلات اور مسائل کا حل جلد نکل آئے گا۔

خلیات دماغ کی تخم ریزی کے سلسلے میں یہ سوال اہم رکاوٹ ہے کہ کیا جنین کے دماغ سے خلیات حاصل کرنے کا یہ طریقہ اخلاقی اور قانونی طور پر درست ہے؟ خود امریکا کی ریاستوں میں اس سلسلے میں یکساں قوانین رائج نہیں ہیں۔ بعض میں یہ طریقہ بالکل ممنوع ہے تو بعض میں اسقاط کروانے والی حاملہ کی اجازت سے یہ خلیات حاصل کر کے منتقل کیے جا سکتے ہیں۔ ماہرین نے اس کا ایک حل یہ تلاش کیا ہے کہ وہ خنزیر کے جنین سے یہ خلیات حاصل کر رہے ہیں اور جن مریضوں میں یہ خلیات لگائے گئے ہیں ان کی صحت یابی کی رفتار میں کوئی فرق بھی نہیں ہے لیکن اس سلسلے میں بھی اخلاقی اور مذہبی رکاوٹیں حائل ہیں۔

اس کا ایک ہی حل ہے وہ دماغ کے یہ خلیات خود مریض کے دماغ سے لئے جائیں اور ان کی کاشت (کلچر) کی جائے۔ یہ کام اس لئے بھی ممکن ہو سکتا ہے کہ اب یہ قدیم نظریہ غلط ثابت ہو گیا ہے کہ بالغ دماغ کے خلیات اپنی تجدید نہیں کر سکتے۔ کینڈا کے ماہرین نے ثابت کر دیا ہے

کہ بالغ ہونے کے بعد بھی دماغ کے خلیات پیدا ہو سکتے ہیں بشرطیکہ ان کی بڑھوتری کے لئے مناسب عوامل فراہم ہوں اور انہیں درست اور صحیح قسم کی تحریک فراہم کی جائے۔ اس کے بعد انہیں متاثرہ دماغ میں داخل کر کے ان سے اسے پہنچنے والا نقصان دور کیا جا سکتا ہے۔ چونکہ یہ خلیات خود مریض کے ہوں گے، اس لئے ان کے مسترد ہونے کا امکان بھی نہیں ہوگا بلکہ یہ جنین کے خلیات دماغ سے بھی زیادہ بہتر ہوں گے، کیونکہ اسقاط کی وجہ سے جنین کے دماغ کو کچھ نہ کچھ نقصان ضرور پہنچتا ہے۔

ایک تحقیقی ادارہ دماغ کے نچلے (زیریں) حصے کے خلیات کو ایک خاص عمل کے ذریعے اس قابل بنانے کی کوشش کر رہا ہے کہ وہ ڈوپامین تیار کرنے لگے۔ ''پروٹین سونک ہیج ہاگ'' نامی اس عمل کے ذریعے سے لیبورٹری میں یہ خلیات تیار ہو گئے ہیں اور اب انہیں تجرباتی طور پر چوہوں کے دماغ میں داخل کر کے اس کے اثرات کا مطالعہ کیا جا رہا ہے۔

پارکنسن کے سلسلے میں مذکورہ تدبیر کے علاوہ ایک سالمے سے بھی کام لینے کی کوششیں ہو رہی ہیں۔ اس مرض کی رفتار کم کرنے میں مرکزی اعصاب نظام کے مختلف خلیات پر مشتمل عصبی ریشے (گلیا-Glia) کی ریزش اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ماہرین نے بندروں کے دماغ میں کیمیائی طریقے سے اسے تیار کرنے میں کامیابی حاصل کر لی ہے اور ایک ادارے نے اب اس کے تجربات بھی شروع کر دیئے ہیں۔ اس کے انجکشن براہ راست دماغ میں لگانے کے لئے کھوپڑی میں نلکی لگانی پڑے گی۔ تجربہ کامیاب رہے تو یہ طریقہ جنین کے خلیات سے بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔

یہاں یہ بتانا بھی مناسب ہوگا کہ حادثات میں حرام مغز اور ریڑھ کے زخموں کے مریضوں میں جنین کے حرام مغز کی پیوند کاری بھی مفید ثابت ہو رہی ہے۔ اس سے یہ مریض اپنے ہاتھ پاؤں سے کسی حد تک کام لینے کے قابل ہو رہے ہیں گویا اب وہ مکمل طور پر مفلوج نہیں رہیں گے۔

ہن ٹنگٹن کا ریا:

جیسا کہ آپ پڑھ چکے ہیں، یہ ایک لاعلاج موروثی مرض ہوتا ہے اور اس میں دماغی خلیے کی پرتوں پر خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ موروثی اثرات کی وجہ سے دماغی خلیات کا ایک پروٹین تباہ ہونے لگتا ہے اور مریض اپنے عضلات قابو میں رکھنے سے معذور ہوتا چلا جاتا ہے یہاں تک کہ اس کی یادداشت بھی تباہ ہو جاتی ہے۔ اس مرض کے سلسلے میں بھی یورپ اور امریکا میں تحقیقی کاوشیں جاری ہیں۔ امریکا میں ان خلیات کی جگہ جنین سے حاصل کردہ خلیات لگانے کے آپریشن ہو رہے

ہیں اور امریکیوں کے مطابق یہ کامیاب بھی ثابت ہو رہے ہیں، لیکن اس سلسلے میں مکمل اور واضح تفصیلات فراہم نہیں ہیں۔ ایسے ۱۲ مریضوں میں خنزیر کے جنین کے خلیات کی پیوندکاری کی گئی ہے اور تقریباً تمام مریضوں میں چھ مہینے بعد فائدے کے آثار نمودار ہونے لگے ہیں۔

انسانی جسم ابھی تک ایک بھول بھلیاں بنا ہوا ہے اور اس میں دماغ اور اعصاب بدستور ایک نہایت مشکل پہیلی بنے ہوئے ہیں۔ دماغ کے بہت سے رازوں پر سے پردہ اٹھ گیا ہے اور ابھی بہت سے بدستور راز بنے ہوئے ہیں۔ انسان انہیں کھولنے کی مسلسل کاوش میں لگا ہوا ہے۔ صرف یہی ایک عضو احسن الخالقین کی قدرت اور شان تخلیق کے اعتراف کے لئے کافی ہے۔

ورزش سے حسن

خواتین کو اپنے وزن میں کمی کے لئے فاقے کرنے کے بجائے وزن اٹھانے والی ورزشوں اور پیدل ہوا خوری سے مدد لینی چاہیے۔ امریکن جرنل آف ہیلتھ پروموشن کے مطابق جو موٹی اور بھدی خواتین مہینوں تک ہفتے میں تین دن وزن برداری اور پیدل چلنے کی ورزش کرتی ہیں، ان کے جسم، وزن میں کمی کے بغیر سڈول ہونے لگتے ہیں۔ پیدل چلے بغیر بھی ایسی خواتین کے جسم وزن اٹھانے والی ورزشوں سے دوگنا زیادہ سڈول ہو جاتے ہیں۔ ان ورزشوں سے حاصل ہونے والے نتائج بہت تیز رفتار اور نمایاں بھی ہوتے ہیں۔ ایسی خواتین کے لئے ۲۰ پونڈ وزن اٹھانے سے اپنی ورزشوں کا آغاز کرنا مناسب ہوتا ہے۔

(طب وصحت) حکیم فضل الرحمٰن خان۔ فاضل چوک میر پور آزاد کشمیر

کیا آپ اعصابی تناؤ کا شکار ہیں؟

اسے انگریزی میں ڈیپریشن اور طب یونانی میں مالیخولیا مراقی کہتے ہیں۔ اس میں مریض کے خیالات اور جذبات تیزی سے بدلتے رہتے ہیں۔ اس کا حسن ظن بہت جلد بدگمانی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ ایسے مریض عام طور پر توہم پرستی کے تابع ہو جاتے ہیں۔ ماں اگر بچے کو تھپٹر مارتی ہے تو بچے کا سارا دن سکول میں اداسی سے گذرتا ہے۔ کئی مریض طلبہ کو امتحان کا بے جا خوف ہوتا ہے بعض دفعہ تو یہ صورتحال ہوتی ہے کہ ماں اگر اپنے خاوند سے محبت کرتی ہے تو بچے بلا جواز مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ماں اگر بچوں سے پیار کرتی ہے تو خاوند احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے۔ گویا کہ زندگی سراسر ناکامیوں کا نام ہے۔ ڈاکٹر بنز مکینیکل اسسٹنٹ پروفیسر آف سکاٹری نے کہا ہے کہ یہ مرض سراسر ناکامیوں کے نتیجہ میں وقوع پذیر ہوتا ہے۔ ایک آدمی دیر سے دفتر پہنچتا ہے تو خوف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ دوسرے آدمی کو امتحانات کا خوف ہے جبکہ تیسرے آدمی کو اپنی ناکامیوں کا اندیشہ غالب ہے۔ یہ بھی اعصابی تناؤ کے مظہر ہیں۔

احتیاطی تدابیر:

اپنے خیالات کو فوراً بدل ڈالیئے اور اپنے آپ سے باتیں کرنا سیکھیں۔ مصروفیت انسان کی خوش قسمتی ہے۔ فرمان خداوندی ہے میری زمین پر چلو پھرو اور اپنا رزق تلاش کرو۔ شاعر کہتا ہے ؎

بیکار مباش کچھ کیا کر
کپڑے ہی پھاڑ کر سیا کر

شیخ سعدیؒ فرماتے ہیں کہ جو آدمی بیکار رہتا ہے، بیمار ہوتا ہے۔

(۱) پریشانیوں پر قابو رکھیں۔

(۲) انسان کے عام ذہنی امراض منفی خیالات سے پیدا ہوتے ہیں۔ جو لوگ ڈیپریشن میں مبتلا ہوتے ہیں ان میں منفی خیالات بھی پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ چنانچہ ایسے ذہنی مریضوں کے لئے حسب ذیل علاج مناسب ہے۔ رسول اکرم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ کھاؤ پیو اور حد سے تجاوز مت کرو۔ یہ زندگی کا بہترین اصول ہے۔ ڈاکٹر حضرات مریض کو خواب آور ادویہ کھلاتے ہیں مگر ان کی ایسے مریضوں کے بہ نسبت جو خواب آور نہیں کھاتے تجربات نے انہیں کامیاب قرار دیا ہے۔ بعض بنیادی اصول متعین کئے ہیں۔

ہدایات:

(۱) صبح سیر کریں۔
(۲) نماز پنجگانہ ادا کریں۔
(۳) علاج باقاعدگی سے کرائیں۔
(۴) کھانا بروقت اور متوازن کھائیں۔

اللہ تعالیٰ سورج کو کھینچ لیتے ہیں اور اندھیرا چھا جاتا ہے۔ شریعت کہتی ہے کہ عشاء کے بعد سو جائیں۔ اطباء کا خیال ہے کہ اصل نیند صرف رات کے پہلے وقت کی ہے۔ محنت مشقت کی بناء پر پیدا ہونے والی کمزوری نیند کے دوران پوری ہو جاتی ہے۔ نیند فطری تقاضا ہے سولی پر بھی آ جاتی ہے۔ مرد اور عورت کے لئے روزانہ کم از کم سات گھنٹے سونا ضروری ہے۔ جلدی سونا اور جلدی اٹھنا انسان کو صحت مند، دولت مند اور عقل مند بناتا ہے۔

ادویاتی علاج:

خمیرہ گاؤزبان ورق نقرہ میں لپیٹ کر کھائیں بوقت ضرورت جوارش کمونی، جوارش جالینوس، معجون، نانخواہ، جوارش نعناع اور حب کبد نوشادری وغیرہ نظام ہضم کے لئے مفید ہیں۔ خمیرہ گاؤزبان عنبری، مفرح اعظم اور جواہر مہرہ کو بوقت ضرورت معالج کے مشورہ سے استعمال کریں۔ مزید مشورہ کے لئے اپنے معالج سے رجوع کریں۔

(حکیم اکرام الحق)

ذہنی معذوریاں اور مسائل

آج ترقی یافتہ صنعتی ملکوں نے جہاں اپنی کوشش و کاوش سے بہت سے سماجی اور معاشی مسائل حل کر لئے ہیں وہیں مخصوص ماحولی حالات نے کئی طرح کی پیچیدہ نفسیاتی اور دماغی الجھنیں بھی پیدا کی ہیں جن میں ان ملکوں کے بہت سے لوگ مبتلا ہیں۔ آج امریکا، جاپان، برطانیہ اور مغربی جرمنی جیسے ترقی یافتہ صنعتی ملکوں میں سب سے بڑا درپیش مسئلہ ذہنی مطابقت اور آسودگی کا ہے۔ وہاں کے ان گنت لوگ طبعی صحت مند نیند اور سکون سے محروم ہیں اور اس کے لئے طرح طرح کے غیر قدرتی سہارے اپناتے ہیں جن سے مزید دماغی اور نفسیاتی مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

ایک خصوصی رپورٹ کے مطابق صرف امریکا میں تقریباً ایک کروڑ شہری ذہنی معذوری کی ایک خاص قسم یعنی ادراک اور فہم نیز سمجھنے و سیکھنے کی معذوری کے مسئلے سے دوچار ہیں۔ یہی حال دیگر

ترقی یافتہ صنعتی معاشروں کا ہے۔

ذہنی معذوریوں کے بارے میں معلومات اور ریسرچ انتہائی ناقص اور نامکمل اور کئی طرح سے ناقابل انحصار بھی ہے۔ چنانچہ کئی طرح کی غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ عام طور پر ابھی تک یہ بھی نہیں سمجھا جاتا کہ فہم و ادراک اور سمجھنے یا سیکھنے کی مشکلات اور معذوریوں سے حقیقت میں کیا مراد ہے۔

ماہرین کی رائے کے مطابق سیکھنے و سمجھنے کی معذوری طبی اور سائنسی مفہوم میں درحقیقت اعصابی نقائص و تکالیف ہیں۔ ان میں بڑے اور بچے دونوں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ ان کے نتیجے میں جو اثرات اور علامتیں ظاہر ہوتی ہیں وہ کئی طرح کی بصری اور سمعی تکالیف اور علامتیں یا مسائل ہوتے ہیں۔ یہ بھی ہوتا ہے کہ ان میں مبتلا افراد حرکی فیصلہ (موٹر پلاننگ) کرنے میں ناکام یا ناقص رہتے ہیں۔ گویا ان کا دماغ درست طور پر جسم کو یہ ہدایت نہیں دے سکتا کہ اسے اور اس کے کس حصے کو کیا کام کرنا ہے۔ ان معذوریوں میں جگہ (مکان) کے ادراک اور رفتار کے ادراک کی مشکلات، معلومات کے قبول و فہم نیز انجذاب کے مسائل اور درست طور پر پڑھنے، لکھنے یا سننے کی نااہلیت بھی شامل ہوتی ہے۔ یہ معذوریاں حیاتیاتی ہیں اور ان کا سبب بڑی حد تک دماغ کے بعض مخصوص حصوں کی دھیمی بلوغت یا غیر موثر و ناکافی کارکردگی ہے۔ ان معذوریوں کی بہت سی قسمیں اور درجے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ان میں اس قدر تنوع ہوتا ہے کہ دو ایسے ذہنی معذور شخص مدت تک ساتھ ساتھ کام کرتے ہیں، لیکن ان میں سے کسی کو بھی ایک دوسرے کی تکلیف و مرض کا پتا نہیں چل سکتا۔

ماہرین ذہن اور امراض دماغ کے معالجین نے اس سلسلے میں گہری تحقیق کے بعد دریافت کیا ہے کہ ذہنی امراض اور معذوریوں کی دو بڑی اور وسیع اقسام ہیں۔ ان دو گروپوں میں سے ایک سمعی ارتباط، حافظے اور ادراک کی مشکلات و مسائل سے دوچار ہوتا ہے گویا اسے لسانی و بیانی مشکلات و اظہار خیال میں معذوری درپیش ہوتی ہے۔ دوسرے گروپ کو بصری یادداشت اور حافظے، ارتباط اور ادراک کی مشکل پیش آتی ہے یعنی ان کا دماغ جسم کے افعال کے بارے میں بروقت فیصلہ اور عمل کرنے میں سست رہتا ہے۔

جہاں تک ذہنی بصری مشکلات کا تعلق ہے، اس میں ہاتھوں اور آنکھوں کے درمیان رابطے میں مشکل ہو سکتی ہے۔ ایسے مریض کو سمتوں کی پہچان میں مشکل ہوتی ہے مثلاً اسے دائیں اور بائیں اوپر یا نیچے اور آگے اور پیچھے میں فرق کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ پڑھتے ہوئے اسے

معلوم ہوتا ہے کہ الفاظ پیچھے رہ گئے ہیں یا حروف آپس میں گڈمڈ ہو رہے ہیں۔ مثلاً ناپ کو وہ شخص پان پڑھے گا۔ اسی طرح کہے گا بھی۔ اسے فاصلے کے اندازے میں بھی سخت مشکل ہوگی یا وہ چیزوں کی جگہ اور محل وقوع کو نہیں جان سکے گا۔ اسے یہ چیز گڈمڈ اور غیر واضح محسوس ہوگی۔ اسے کسی چیز کو اس کے پس منظر میں پہچاننے میں بھی دشواری ہوتی ہے۔ سمعی افہام وادراک کی مشکل کے سلسلے میں وہ اکثر الفاظ واضح طور پر سمجھ نہیں سکتا۔ مثلاً کاٹ یا کات، گرو یا مُڑ وغیرہ۔ یہ لوگ کسی ایک آواز یا شور کو پس منظر کی آوازوں سے ممیز کر کے نہیں سمجھ سکتے۔ وہ وقت بتانے، واقعات کو یاد رکھنے، اعداد وشمار کی ترتیب، دنوں کی تقدیم وتاخیر یا کوئی معلومات یا اطلاعات بیان کرنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ دماغ اور جسم میں حرکی رابطے کی کمی کی وجہ سے وہ فوری حرکت اور جسم کے صحیح عمل میں اکثر ناکام رہتے ہیں۔

ذہنی معذوریوں کے بارے میں عام طور پر غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ بہت سے لوگوں کو یقین ہے کہ ایک ذہنی معذور بچہ یا ایسا بچہ جسے سیکھنے میں دشواری ہوتی ہے بڑا ہو کر ان مشکلات پر قابو پا لیتا ہے لیکن ایسا ضروری نہیں۔ یہ بات کسی قدر درست ہے کہ مناسب تربیت، ہمدردانہ ماحول اور درست تشخیص کے نتیجے میں افراد مشکلات پر قابو پا سکتے ہیں لیکن بیشتر لوگ جو اپنی عمر کی دوسری، تیسری یا چوتھی میں ہیں بتاتے ہیں کہ اس وقت ان کے مسائل اور مشکل کو نہیں سمجھا گیا جب وہ بڑے ہو رہے تھے، یہاں تک کہ وہ بلوغت کی عمر میں آ گئے اور ان کی معذوری قابل بیان بن گئی اور اسے کوئی نام دیا جانے لگا۔ اس سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ دیگر جسمانی اور نفسیاتی امراض کی طرح ذہنی معذوریوں کے تدارک وصحت کیلئے شروع میں توجہ اور تشخیص بہت ضروری ہے۔

ایک اور عام غلط فہمی ایسے لوگوں کے بارے میں یہ ہے کہ وہ لوگ جن کو سیکھنے میں معذوری ومشکلات ہوتی ہیں ذہنی طور پر پسماندہ ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس یہ حقیقت ہے کہ ایسے لوگ ذہانت کے اعتبار سے اوسط یا اوسط سطح سے بلند ہوتے ہیں۔ بہر حال یہ حقیقت تسلیم کر لینی چاہیے کہ سیکھنے میں دشواری یا نقص والے لوگوں کا مسئلہ نفسیاتی نہیں ہے۔ دراصل یہ بڑی حد تک اعصابی شکایتیں ہیں لیکن مایوسیاں، ناکامیاں اور محرومیاں جو ذہنی مشکلات میں مبتلا افراد کو روز آ گھیرتی ہیں ان کو نفسیاتی مسائل میں بھی الجھا سکتی ہیں۔ سیکھنے والے معذور افراد میں سے بہت سوں کو زندگی سرد، بے رنگ اور تنہا معلوم ہوتی ہے اور اس کیفیت سے مختلف لوگ ان کی ذہنی معذوری اور مشکل کو سمجھنے کی کوشش نہیں کرتے۔ وہ عموماً ان کی معذوری پر انہیں شرمندہ کر کے انہیں اور بھی مشکل میں ڈالتے ہیں۔ ان حالات میں ایسے لوگوں کی حالت یہ ہو جاتی ہے کہ وہ خود اپنے

آپ سے نفرت کرنے لگتے ہیں کیونکہ وہ ان سب سے مختلف ہوتے ہیں اور بعض روزمرہ کے کام کرنے کے لائق نہیں ہوتے۔ مایوسی بعض اوقات کئی تکلیف دہ اور تلخ حالات مثلاً پریشانی، دشمنی اور عداوت، بدمزاجی اور گراوٹ وغیرہ کی صورت میں ڈھل جاتی ہے بعض ایسے ذہنی معذور لوگ اس عالم میں شراب نوشی کا سہارا لیتے ہیں یا اعصاب زدہ، قنوطی اور کبھی کبھی اذیت پسند بن جاتے ہیں۔ وہ بددل ہوکر فرار اور خودکشی کی راہ تلاش کرتے ہیں۔

ایک امریکی ماہر نفسیات نے جو ذہنی معذور طلبہ پر تحقیق کر چکے ہیں بتایا کہ جب تک کسی معذور ذہن کے شخص کو اپنے مسئلے کی نوعیت کا علم نہ ہوگا، وہ یہ سمجھتا رہے گا کہ دوسرے لوگ اس کا مذاق اڑا رہے ہیں یا اس کے خلاف سازش کر رہے ہیں۔ اس کا سبب یہ بھی ہوتا ہے کہ ذہنی معذور افراد دنیا کو اپنے مسائل اور معذوری کے ساتھ دیکھتے اور سنتے ہیں اور اصل حقیقت اس کی فہم سے پرے رہتی ہے مثلاً کسی دن کسی کام کے لئے چار بجے کا وقت مقرر ہوتا ہے لیکن ذہنی معذور شخص اسے سات بجے سنتا اور سمجھتا ہے چنانچہ وہ سات بجے آتا ہے اور دوسرے لوگ اسے لاپروا، دیر سے آنے والا یا ناکام قرار دیتے ہیں یا اس سے سرے سے ملتے ہی نہیں یا مثلاً اس کا افسر اسے بیس کتابیں دیکھنے کی ہدایت کرتا ہے لیکن وہ نہیں سنتا اور سمجھتا۔ یہ بات یا واقعہ کسی دکان پر کسی مال کی بکنگ وغیرہ کی صورت میں بھی پیش آتا ہے۔ یہ حالات ذہنی معذور شخص کے لئے سخت تکالیف کا باعث بن جاتے ہیں۔

ماہرین نے اب تک جو تحقیق کی ہے اس کی روشنی میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ذہنی معذوریاں موروثی، ماحول اور پیدائش میں پیچیدگیوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں صنعتی ملکوں میں جہاں عمومی ماحولی حالات تیزی سے تبدیل ہوئے ہیں اور سماجی کیفیات اور دباؤ کی نوعیت میں نمایاں ردوبدل ہوا ہے، ذہنی معذوریاں بہت تیزی سے بڑھ گئی ہیں۔ ان کی قسمیں اور مبتلا ہونے والے افراد کی تعداد، دونوں تیزی سے بڑھی ہیں۔ ان کے اسباب شوروغل، ہیجانات اور مقابلے کی دوڑ، نمود و نمائش کی فکر، فیشن کی خاطر مضر عادتیں اور طریقے اپنانے کا عمل، ٹھہراؤ، آبادی میں اضافہ، رہائش اور کام کے ماحول میں تبدیلی وغیرہ ہیں۔ ماہرین اس بات پر متفق نہیں کہ آیا بعض ذہنی معذوریاں دماغ میں کسی طرح کی نامیاتی گڑبڑ سے پیدا ہوتی ہیں یا ان کا سبب بعض غیر نامیاتی مسائل ہیں مثلاً جذباتی یا ہیجانی دباؤ یا ناکافی تربیت۔

(از! ڈیان گبز کاسیلاس)

ہر دسواں پاکستانی ذہنی مریض ہے

پاکستان کا ہر دسواں شہری کسی نہ کسی ذہنی مرض کا شکار ہے۔ اسی طرح عام معالجین کے پاس رجوع ہونے والے چالیس فیصد مریض کسی نہ کسی نفسیاتی عارضے کا شکار ہوتے ہیں۔

امراض دماغ کے ایک سنئیر ماہر معالج کے مطابق ذہنی ونفسیاتی عوارض کی یہ صورت حال زیادہ سنگین نہیں ہے۔ سرکاری اعداد وشمار کے مطابق گزشتہ پانچ سال سے لاہور کے دماغی امراض کے ہسپتال میں ہر سال کم وبیش ۲۹۹۸۵‘۳ بیماروں کا علاج کیا جارہا ہے۔

ان میں سے ۴۰ فیصد مریض نفسی عوارض کا شکار ہوتے ہیں۔ جس کے کئی اسباب ہیں ان میں معاشی وسماجی حالات اور موروثی اثرات بھی شامل ہیں۔ ۱۹ فی صد نشہ آور دواؤں کے عادی‘ ۹ فی صد پستی یا اضمحلال کے اور دو فیصد ذہنی نقص یا پسماندگی کے شکار ہوتے ہیں۔ اسی ہسپتال میں آنے والے ۱۸ فی صد مریض ایسے ہوتے ہیں جن کے مرض کی بالکل صحیح تشخیص نہیں ہو پاتی چنانچہ ان کا علاج ان کے رویے اور ظاہری علامات کے مطابق کیا جاتا ہے۔

حکومت پنجاب نے ان امراض کے تدارک کیلئے کئی اقدامات کئے ہیں چنانچہ صوبے کے ڈویژنل ہسپتالوں میں ماہرین نفسیات کا تقرر کیا جا رہا ہے اور بہت جلد ان کی خدمات ضلع ہسپتالوں کو بھی فراہم کردی جائیں گی۔

اس کے علاوہ دماغی ہسپتال میں امراض کے علاج کے سلسلے میں تمام جدید سہولتیں فراہم کی جا رہی ہیں۔ اس مقصد کے لئے ۶۰ ملین رپے کا ایک منصوبہ شروع کر دیا گیا ہے۔ جس کے مطابق لاہور کے دماغی ہسپتال کے لئے ایک نئی عمارت تعمیر ہوگی جس میں نفسیاتی نرسنگ ہوم قائم ہوگا جو ملک میں اپنی نوعیت کا پہلا نرسنگ ہوم ہوگا۔ سرکاری ذرائع کے مطابق اس تربیتی اسکول میں ۴۰ نرسوں کو ایک سالہ تربیت دی جائے گی۔

ہسپتال کی نئی عمارت چودہ سو بستروں پر مشتمل ہوگی جن میں سے ایک ہزار بستر مردوں کے لئے اور چار سو خواتین کے لئے مخصوص ہوں گے۔ حکومت نے فی مریض اخراجات میں بھی اضافہ کردیا ہے۔ پہلے (۱۹۷۹۔۸۰ء) ہر مریض پر روزانہ ۳,۲۳ روپے خرچ کئے جاتے ہیں۔ اس میں ۱,۴۵ روپے دواؤں پر اور ۱,۷۸ خوراک پر خرچ ہوتا تھا لیکن اب ہر مریض پر روزانہ ۱۹,۵۰ روپے خرچ کئے جارہے ہیں۔ اس میں سے ساڑھے دس روپے غذا پر اور ۹ روپے دواؤں پر خرچ ہوتے ہیں۔

صوبے میں کمیونٹی کی سطح پر بھی ذہنی علاج معالجے کا سامان کیا گیا ہے جس کی وجہ سے ہسپتال میں ان ڈور مریضوں کی تعداد میں خاصی کمی ہوگئی ہے اور آؤٹ ڈور مریضوں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ ۱۹۷۹ء میں لاہور کے ہسپتال میں نئے اور پرانے داخل ہسپتال مریضوں کی تعداد ۴۹۱، ۳۳۶ تھی۔ بعد کے برسوں میں یہ تعداد ۳۳۶۲۶۱/ ۳۲۱,۷۹۶ اور ۳۱۲,۰۴۹ رہی۔

اس کے برخلاف ۱۹۷۹ء میں آؤٹ ڈور مریضوں کی تعداد ۳۶۶۹ رہی جو اگلے چار برسوں میں بڑھ کر علی الترتیب ۳۹۶۷، ۴۳۱۹، ۲۱۳۷ اور ۱۲۱۴۳ ہوگئی۔

ہر پانچواں امریکی ذہنی مریض ہے

امریکی حکومت کے ایک جائزے کے مطابق تقریباً پانچواں بالغ امریکی ذہنی مریض ہے۔ ان میں عورتوں اور مردوں کی تعداد برابر ہے۔ واضح رہے کہ اس سروے کو امریکا میں نفسیاتی مسائل کا نہایت جامع جائزہ قرار دیا جا رہا ہے۔

قومی ادارۂ ذہنی صحت (نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ) کے ڈائریکٹر ڈاریل۔ اے ریجر کے مطابق انہیں سب سے زیادہ حیرانی اس بات پر ہے کہ ذہنی مریضوں میں خواتین کی تعداد بھی برابر ہے ورنہ عام تاثر یہ تھا کہ مرد ان امراض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ ان کے خیال میں سابقہ جائزوں میں غالباً عورتوں کے نفسیاتی عوارض مثلاً پستی، خوف اور تفکرات کا متوازن جائزہ نہیں لیا گیا۔

اس نئے جائزے میں مردوں کے ذہنی امراض کے علاوہ دیگر مسائل کا جائزہ بھی شامل ہے مثلاً سماج دشمن سرگرمیاں، نشہ آور دواؤں اور شراب کا استعمال۔

یہ جائزہ دس ہزار لوگوں کا انٹرویو لینے کے بعد مرتب کیا گیا ہے۔ اس میں انٹرویو کے وقت ان لوگوں کی ذہنی علالت کے علاوہ چھ ماہ پہلے کی تکالیف کی تفصیلات شامل کی گئی ہیں۔

اس سروے کے اعداد و شمار کے مطابق امریکا کی بالغ آبادی کا ۱۸٫۷ فی صد حصہ کم از کم کسی ایک ذہنی عارضے میں مبتلا ہے۔

۸٫۳ فیصد بالغ امریکی تفکرات سے پیدا ہونے والے عوارض کا شکار پائے گئے۔ جب کہ ۶٫۴ فیصد نشہ آور دواؤں اور الکحل کی وجہ سے ان تکالیف میں مبتلا ہیں۔ اس اعتبار سے امریکیوں کی اکثریت تفکرات اور پھر نشوں کے ہاتھوں ذہنی تکالیف کا شکار ہے۔

امریکی بالغ آبادی کا ایک فیصد حصہ شیزوفرینیا یعنی ذہنی انتشار کا شکار ہے اور اسے ایک خاصا

سنگین قسم کا ذہنی مرض سمجھا جاتا ہے۔ ان امراض میں پستی، سنگین نوعیت کی سماج دشمن سرگرمیاں اور ذہنی صلاحیتوں کا شدید فقدان بھی شامل ہے۔

ذہنی عوارض کا پتا لگانے کے لئے جو سوالنامہ مرتب کیا گیا تھا۔ وہ خاصا معیاری اور مفصل تھا۔ اس جائزے کی متعین کردہ تعریف کے مطابق ہر وہ شخص جسے پیشہ ورانہ امداد کی ضرورت ہے، کسی نہ کسی ذہنی مرض کا شکار ہے۔

گویا کوئی سماج دشمن شخص محض ایک بد مزاج پڑوسی نہیں ہے بلکہ اس کے خاندانی معاملات نہایت پیچیدہ اور پُراز مسائل ہیں۔ اسے پندرہ سال کی عمر سے پہلے اپنے گھر، اسکول اور اپنی برادری میں مسائل کا سامنا رہا ہے اور اس عمر کے بعد وہ جرم وتشدد میں ملوث رہا ہے مثلاً ہجوم یا مجمع سے خائف شخص کو بنیادی طور پر ہجوم سے نفرت رہی ہوگی۔ اس کی زندگی خوف اور ڈر سے پر ہوگی۔ اس جائزے کے مطابق ایسے لوگ بھی پائے گئے جو اپنی ان تکالیف کی وجہ سے برسوں اپنے گھروں میں بند رہے۔

ہوائی سفر کی سہولتوں اور آرام کا علم رکھنے کے باوجود فضائی سفر سے ڈرنے اور گریز کرنے والا شخص نیم پاگل کی تعریف میں آتا ہے۔ واضح رہے کہ اس جائزے کا ابھی صرف پہلا حصہ ہی سامنے آیا ہے۔ یہ جائزہ جس امریکی رسالے (Archives Of General Psychiatry) میں شائع ہوا ہے اس کے ایڈیٹر ڈاکٹر ڈینیل ایکس فریڈ نے نفسیاتی معلومات کے اعتبار سے اسے ایک اہم جائزہ قرار دیا ہے۔

اس جائزے میں گھریلو انٹرویو بھی شامل ہیں اور ابھی یہ سلسلہ جاری ہے، اس میں بیس ہزار افراد کا جائزہ لیا جائے گا اس سے پہلے کے ایسے چار اہم جائزوں میں صرف ساڑھے تین سو افراد ہی شامل کئے گئے تھے۔

(مسلم، اسلام آباد ۱۶ اکتوبر ۱۹۸۴ء)

ذہنی دباؤ اور انسانی صحت

آج کل کے جدید دور میں انسان زیادہ سے زیادہ ذہنی دباؤ کا شکار ہوتا جا رہا ہے۔ اور عام زبان میں یہ کہا جاتا ہے کہ انسان ذہنی ٹینشن (Tension) کا شکار ہو جاتا ہے۔ ذہنی دباؤ انسان میں خوف اور پریشانی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی ذات نے قرآن کریم میں ارشاد فرمایا ہے کہ مومن خوف اور پریشانی کا شکار نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ خدا تعالیٰ پر مکمل ایمان ہے اور دل و دماغ اللہ تعالیٰ کو تمام دنیا کا مالک مانتا ہے۔ جس کی رضا کے بغیر ایک پتا بھی نہیں ہل سکتا ہے۔

ذہنی دباؤ آج کل ماحول معاشی و معاشرتی حالات نے پیدا کر دیا ہے۔ انسان میں سادگی، قناعت اور توکل تقریباً ختم ہو چکا ہے۔ جس کی وجہ سے معاشرہ میں تمام انسان ذہنی دباؤ کا شکار ہو چکے ہیں۔ کسی فلاسفر نے خوب کہا ہے کہ انسان اگر دشمن کے پاس رہے تو اس کی عمر کم ہو جاتی ہے۔ اس کی اصلی وجہ تو یہ ہے کہ وہ ہمیشہ دشمن کے خوف کا شکار رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس جسمانی نظام ڈسٹرب ہوتا ہے۔

ہماری روز بروز بڑھتی ہوئی روایات اور جھوٹی انا نے انسان کو تباہی کے دہانے پر لا کھڑا کیا ہے۔ شادی بیاہ کے فضول اخراجات کی وجہ سے انسان ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے اور خاص کر بچیوں کی شادیاں والدین کے لئے ایک مسلسل ذہنی دباؤ پیدا کر رہی ہیں۔

خوف اور پریشانی کس طرح انسان کے اندرونی نظام ڈسٹرب کرتی ہیں۔ اس کا اندازہ ان مثالوں سے لیتے ہیں اگر آپ کے بیٹے نے گھر پر کہا ہے کہ میں 10 بجے آ جاؤں گا اور وہ وقت پر نہیں آتا اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ والدین پریشانی اور نامعلوم خوف کا شکار ہو جاتے ہیں اور فوراً ان کو پاخانے کی حاجت ہو جاتی ہے اور زیادہ اسہال ہو جاتا ہے۔ اس سے آپ اندازہ لگا لیں کہ آپ نے کوئی جلاب آور دوا تو نہیں کھائی۔ تو یہ پاخانہ کیوں آیا اس کی وجہ یہ ہے کہ اس خوف اور پریشانی کی وجہ سے انسان کے اندرونی نظام میں تبدیلی آئی۔

ذہنی دباؤ انسان میں خوف اور
پریشانی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے

بہت سے کیمیائی عوامل نئے پیدا ہو گئے اور ساتھ ہی گلینڈز (غدودوں) سے منفی مرکبات جسم میں داخل ہوئے اور اس نے انسان کے اندرونی نظام کو تباہ کر دیا۔ ان حالات میں انسانی جسم کے

اندر ایڈرینالین اور ہسٹامین زیادہ پیدا ہو گیا جس کی وجہ سے انسانی جسم تیزابیت کا شکار ہو جاتا ہے اور اس کے نتیجہ میں اندرونی نظام جس میں اعصابی' عضلاتی' سانس لینے کا نظام' خون کے گردش کرنے کا نظام وغیرہ۔ اسی طرح تمام نظام میں منفی تبدیلی آ جاتی ہے جو جسم پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔ اسی طرح کی دوسری مثال یہ ہے کہ آپ کھانے کی میز پر بیٹھے ہوئے ہیں اور اچانک آپ کو غمگین خبر ملتی ہے تو آپ کی بھوک وغیرہ تمام ختم ہو جاتی ہے اور آپ کا دل کھانے کی طرف سے ہٹ جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جو نظام انسان کے اندر بھوک کا رجحان پیدا کرتا ہے وہ وقتی طور پر تباہ ہو جاتا ہے اور اسی وجہ سے بھوک غائب ہو جاتی ہے۔ ان چیزوں سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ معدہ اور دیگر اعضاء قوت اور پریشانی کی حالت میں اپنا نارمل کام سرانجام نہیں دے سکتے۔ ان تبدیلیوں کی وجہ سے تمام نظاموں میں خرابی آ جاتی ہے جو آہستہ آہستہ بڑھ کر ایک موذی مرض کا روپ دھار لیتی ہے۔

خوشیوں کی کمی اور پریشانیوں کی زیادتی نے اس دنیا میں انسانوں کو تباہی سے دوچار کر دیا ہے۔ انسان جتنی آزمائش اور آرام طلب زندگی کی طرف رواں دواں ہے۔ اتنا اس کا خوف اور پریشانیاں بڑھتی جا رہی ہیں۔ پریشانیوں کی وجہ سے لوگوں کو رات کی نیند نہیں آتی اور مسکن ادویات کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ جب کہ قرآن میں واضح طور پر کہا گیا ہے کہ دن کام کے لئے بنایا گیا ہے۔ نیند کے نہ آنے سے انسانی جسم کے تمام نظاموں کو جو آرام نصیب ہونا چاہیے وہ نہیں ہو سکتا۔ جس کی وجہ سے تمام اندرونی نظام دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ناجائز آمدنی' رشوت' کرپشن نے بھی انسانوں کی زندگی کو ذہنی دباؤ کا شکار بنا دیا ہے۔ اس کی وجہ وہی ہے کہ انسان نے قناعت' سادگی اور توکل بالکل چھوڑ دیا ہے۔ ناجائز ذرائع سے آمدنی انسانی زندگی میں سکون نہیں لا سکتی۔ وہ انسان ہر وقت خوف کا شکار رہتا ہے اور دوسری طرف معاشرہ میں وہ اپنی عزت کھو بیٹھتا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ اندرونی طور پر ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔ خوراک کی طرف ذرا دیکھیں۔ ہر گھر میں گوشت کو عزت کا نشان سمجھا جاتا ہے۔ جس مہمان کی تواضع کولا سے نہ کی جائے وہ اپنی عزت نہیں سمجھتا۔ موسم کے شروع میں جب سبزی کا بھاؤ آسمان سے باتیں کرتا ہے اس وقت اس کا پکانا عزت سمجھا جاتا ہے اور جب وہی سبزی سستی ہو جاتی ہے تو وہی سبزی انا کا مسئلہ بن جاتی ہے۔

قناعت اور سادگی انسان کو ذہنی دباؤ سے دور رکھتی ہے

جیسا کہ میں نے عرض کیا ہے کہ قناعت اور سادگی انسانوں کو ذہنی دباؤ سے دور رکھتی ہے لیکن آج کل کی دنیا میں قناعت اور سادگی نام کی کوئی چیز نہیں ہے۔ جہاں آج سے پچاس سال پہلے دو جوڑوں پر گزارا کیا جاتا تھا آج ۱۰ جوڑوں سے کم پر گزارہ نہیں ہوتا۔ پیدل چلنا' کام کرنا بے عزتی سمجھا جاتا ہے جو خواتین کام سے گریز کرتی ہیں وہ جھوٹی انا کا شکار ہوتی ہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ وہ بلڈ پریشر' ذیابیطس وغیرہ کا شکار ہو جاتی ہیں۔ کیونکہ کام نہ کرنے سے اعضاء اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے اندرونی نظام سست ہو جاتے ہیں اور نارمل کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

کام نہ کرنے سے اعضاء اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں اور اندرونی نظام سست پڑ جاتا ہے

اس کی مثال کچھ اس طرح سے ہے کہ جو انسان دودھ کا عادی ہوتا ہے اس کے معدہ میں لیکٹیز انزائم (Lactase Enzyme) بدرجہ اتم موجود ہوتا ہے لیکن جو لوگ دودھ نہیں پیتے ان کے معدہ میں اس انزائم کی کمی وقت کے ساتھ ساتھ بڑھتی چلی جاتی ہے: جس کے بعد دودھ ہضم نہیں ہوتا۔ ائیر کنڈیشن میں بیٹھنے والے انسانوں کے نظام میں بہت تبدیلی آ جاتی ہے۔ پیشاب کی کمی اور پیاس کی کمی جسم سے زہریلے مادے نکالنے کی راہ میں رکاوٹ بن جاتی ہے۔ جیسا کہ مثل مشہور ہے کہ "خالی دماغ شیطان کی آماجگاہ ہے۔" مصروف زندگی انسان کو خوف اور پریشانیوں سے دور رکھتی ہے۔

دور جدید کی تحقیق نے ثابت کر دیا ہے کہ اس وقت دنیا میں انسان کی بہت سی بیماریوں کا باعث ذہنی تناؤ ہے۔ جس سے دل کے امراض' ذیابیطس' بلڈ پریشر' نیند کا نہ آنا' نظام انہضام کی خرابی وغیرہ ذہنی دباؤ کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں اور ان بیماریوں کا شافی علاج ابھی تک معلوم نہیں ہو سکا اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ اندرونی نظام میں بنیادی تبدیلیوں کی وجہ سے وہ تباہی آ جاتی ہے جس کو ٹھیک کرنا محال دکھائی دیتا ہے۔

وہ خواتین جو مصروف زندگی گزارتی ہیں اور سادگی اور قناعت پر یقین رکھتی ہیں ان کی عمریں زیادہ ہیں اور تمام عمر تندرست زندگی گزارتی ہیں۔

خوشی اور اچھے ماحول میں انسان کے اندر گلینڈز جسکو پی نی ال گلینڈ (Pineal Gland) کے نام سے منسوب کیا ہے۔ ایک کیمیائی مرکب جس کو این ڈارفین (Endorfine) کہتے ہیں کو پیدا کرتا ہے جو انسان کے جسم کے اندر مزید خوشی کا تاثر پیدا کرتا ہے۔ یہ کیمیائی مرکب منفی اثرات پیدا کرنے والے مرکبات کو ختم کر دیتا ہے اور انسانی جسم کو اندرونی طور پر تندرست رکھنے

میں بڑا معاون ثابت ہوتا ہے اگر آپ تندرست زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔ معاشی اور معاشرتی حالت کو قناعت اور سادگی سے پورا کریں۔ ہر پریشان کرنے والی چیز کا عقل کو استعمال کر کے اس کا خاتمہ کریں۔ ورنہ یہ ذہنی دباؤ دیمک کی طرح آپ کے جسم کو چاٹ جائے گا۔

ذہنی دباؤ کم کرنے والی چیزیں

(۱) ورزش کریں۔
(۲) سیر کریں۔
(۳) خوشیوں کو جمع کریں۔

> ذہنی دباؤ دیمک کی طرح آپ
> کے جسم کو چاٹ جائے گا

(۴) روحانیت پیدا کریں (نماز، تلاوت قرآن پاک) وظیفہ وغیرہ۔
(۵) سال میں دو سے تین ہفتہ کام سے دور گزاریں۔
(۶) زندگی میں قناعت، سادگی اور توکل اپنائیں۔
(۷) چائے، کافی، کولا، گوشت سے پرہیز کریں۔
(۸) دودھ اور دہی کا وافر استعمال کریں۔
(۹) نیک، اچھے دوست احباب کی مجلس لگائیں۔
(۱۰) اچھے، نیک کام میں زیادہ سے زیادہ مصروف رہیں اور مطالعہ کی عادت اپنائیں۔
(۱۲) ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنائیں۔
(۱۳) سادہ غذا استعمال کریں۔ نمکین، میٹھی اور چکنائی والی غذاؤں سے دور رہیں۔

(تحریر: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ)

دماغ کی غذا

سسراہ کبھی گھر نہیں چھوڑتی تھی۔ وہ چھوڑتی بھی کیسے، وہ دن کے بارہ گھنٹے بدن کو دھوتی اور کنگھا کرتی رہتی تھی۔ وہ زیادہ تر اپنے ہاتھ دھوتی رہتی تھی۔ بھنوؤں سے لے کر نیچے تک جلد کچی، پھٹی اور تڑخی ہوئی تھی اور کبھی پھنسیاں بھی نکل آتی تھیں۔ وہ بے شمار قسم کے مرہم اور کریمیں استعمال کر چکی تھی لیکن ان کا کچھ زیادہ اثر نہیں ہوتا تھا۔

سسراہ دس سال تک تحلیل نفسی کے ماہر کے زیر علاج رہی۔ اسے پستی طبع اور افسردگی کی جو دوا ہاتھ لگی، اس نے استعمال کر ڈالی اور اپنے چڑچڑے مزاج کی اصلاح کے لئے بازار سے میسر آنے والی ہر مسکن شئے کھا ڈالی۔ وہ برقی جھٹکوں کے چھ سلسلوں تک سے گزاری گئی اور ان میں سے تین کے دوران ہسپتال میں رکھی گئی مگر اس کا بدن کو دھونا نہیں چھوٹا۔

اس کے باوجود وہ آج جبری وہم وخبط سے آزاد ہے اور کارآمد نارمل زندگی بسر کر رہی ہے۔

یہ معجزہ کس طرح رونما ہوا؟

جوزاے۔ ریوراٹوبیاس کہتے ہیں کہ یہ امینوتیزاب 'ٹرپٹوفان' نیاسینا مائڈ اور پائیریڈوکسین (حیاتین ب ۶) کا کارنامہ ہے۔ ڈاکٹر ریوراٹوبیاس ارجنٹائنا کے باشندے ہیں اور حیاتاتی کردار اور نفسی دماغی امراض کے ادارے کے ڈائریکٹر ہیں جو نیویارک میں واقع ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ مذکورہ علاج سے خون میں سیروٹونین کی مقدار بڑھتی ہے سیروٹونین ایک عامل ہے جو دماغی اعصاب کی ان لہروں کو تقویت دیتا ہے جو ہمارے کردار یا روش حیات کی ضامن ہیں اور ہمارے کردار پر حکم رانی کرتا ہے۔ ٹرپٹوفان سیروٹونین کا پیش رو اور ابتدائی مادہ ہے اور نایاسین کا بھی ماخذ ہے جو ایک حیاتین ہے۔ جب ٹرپٹوفان کے ساتھ نیاسینا مائڈ دیتے ہیں تو ٹرپٹوفان کی کم مقدار حیاتین میں منتقل ہوتی ہے اور اس کا زیادہ حصہ سیروٹونین بناتا ہے اور حیاتین ب ۶ اس انتقال ماہیت کے لئے لازمی ہے۔

لیکن ڈاکٹر ریوراٹوبیاس کہتے ہیں ''اور اس کے علاوہ بھی بہت کچھ ہے۔ اس کو وہی جانتے ہوں گے'' کیونکہ وہ بیس سال سے ریسرچ اور دماغی و نفسی امراض کا علاج کر رہے ہیں اور اس کے پس منظر میں ڈرگز سے علاج بھی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ میں نے ابتدا ہی میں محسوس کر لیا تھا کہ تحلیل نفسی اور ڈرگز علاج کے لئے کافی نہیں ہیں۔

ارجنٹائنا کے میڈیکل اسکول میں ایک سال تک ہم کو تغذیے کا مضمون پڑھنا پڑتا ہے۔ ہم

مطب کر ہی نہیں سکتے جب تک غذائیات سے اچھی طرح واقف نہ ہوں۔ جب ہم ایک مریض کو دیکھتے ہیں تو ہم کو صرف مریض کے پلنگ کی پٹی کے پاس بیٹھ کر ہی تشخیص مکمل کر کے نسخہ نہیں لکھ دینا چاہیئے اور صرف دواؤں کا نسخہ ہی نہیں لکھنا چاہیے بلکہ موزوں غذا بھی تجویز کرنی چاہیے۔ یہ بات قابل غور ہے کہ اگر آپ کے پتے (مرارے) میں پتھری یا کوئی اور خرابی ہے تو آپ کو لازماً مخصوص غذا استعمال کرنی ہوگی اور اگر دست آ رہے ہوں تو بھی اس کی مناسبت سے غذا لینی ہوگی۔ ایک دماغی امراض کے معالج کی حیثیت سے میں سوچتا ہوں کہ دماغ کے لئے بھی مخصوص غذا کیوں نہ ہو۔ جس طرح پتا اور آنتیں جسم کا ایک حصہ ہیں اسی طرح دماغ بھی تو ایک حصہ ہے بلکہ نہایت ہی اہم حصہ ہے۔

پھر دماغی مسائل کی تعداد اتنی ہی ہوتی ہے جتنے وہ ایک دوسرے سے مختلف اور پیچیدہ ہوتے ہیں۔ نقصان رساں غذا علامات کے نشوونما میں بڑا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اسی طرح بچپن کی چوٹ، خلقی (پیدائشی) صورت حال، سماج اور ماحول بھی علامات و امراض کا باعث ہوتے ہیں اگر صحت یابی کے زیادہ سے زیادہ اسباب و ذرائع کی فراہمی کی کوئی اہمیت ہے تو جتنے طریقوں کا استعمال مناسب ہو ان سے دریغ کرنا صریح غفلت اور غلطی ہے۔ کوئی ایک طریقہ علاج ایسا نہیں ہے جو ہر امکانی مسئلے پر حاوی ہو اور دوسرے طریق علاج سے بالکل بے نیاز کر دیتا ہو، ایسا خیال کرنا تجربے اور مشاہدے کی نفی کرتا ہے۔ علاج کے تمام معقول و مجرب طریقوں اور فلسفوں سے مدد لینا یا ان کو بہ وقت ضرورت مخلوط و شامل کر لینا قرین مصلحت و عقل ہے۔"

ڈاکٹر ریورا ٹوبیاس کہتے ہیں: "اسی اصول پر ہم عمل کرتے ہیں اور ہم نے اس کا نام "مکمل دماغی طب" رکھا ہے۔ ہمارے عملے میں ۱۵ افراد ہیں ان میں سے دو نفسی دماغی طب کے ماہر ہیں، چھ ماہرین نفسیات ہیں، ایک عصبی نفسیاتی طب کا ماہر ہے، ایک ماہر تعزیہ ہے، دو معاون تحقیق کار ہیں، ایک سماجی دماغی امراض کا ماہر ہے اور ایک دماغی برق نگاری (Eeg = Electroencephalography) کا ماہر اور ایک برقی نگاری (Ecg = Electro-cardiography) کا ماہر ہے اور ہم شعبہ معدنیات اور کمی کیمیوں کی دریافت کے لئے بالوں کی تحلیل کا کام بھی کرتے ہیں اور اس کے علاوہ ہم عصبی نفسیاتی جانچ (Neuropsychological Evaluation) کا کام بھی کرتے ہیں۔

جب ہم تشخیص کر کے یہ معلوم کرتے ہیں کہ مریض غیر ارادی وہم کا شکار ہے تو ہم غذائی اجزا میں سے ٹرپٹوفان، نیاسینا مائڈ اور حیاتین ب ۱۶ استعمال کراتے ہیں۔ یہ عناصر ایسا معلوم ہوتا ہے

کہ علالت کی حیاتی کیمیائی بر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہم یہ نہیں کہتے کہ غیر ارادی تو ہم کا فتور ٹرپٹوفانی سیروٹونین کے استحالے کا کوئی انوکھا مرض ہے لیکن ہماری ریسرچ سے ظاہر ہوا ہے کہ اس مرض کے بہت سے لوگوں کو حیاتاتی کیمیاء کے اختلال کے زمرے میں داخل کیا جا سکتا ہے۔

طبیعت کی پستی کا مداوا:

پریورانٹوبیاس کہتے ہیں کہ ایک شخص جو طبیعت کی پستی وافسردگی میں مبتلا ہو اس کو ٹرپٹوفان سے فائدہ ہوتا ہے۔ میں اس کو حیاتین ب۱ اور حیاتین ب۶ بڑی مقدار میں دیتا ہوں کیونکہ ان سے جسم میں توانائی کی نقل وحرکت میں مدد ملتی ہے۔ ہم فینائیلالینین بھی استعمال کرتے ہیں۔ ایک امینو تیزاب ہے جو بدن میں فنائل تھائی لامین میں تبدیلی ہو جاتا ہے' یہ ایک افسردگی دور کرنے والی شئے ہے۔ بعض اوقات دواؤں کی بھی ضرورت پیش آ جاتی ہے لیکن ان کو غذائی اجزا کے بغیر استعمال نہیں کرایا جاتا ہے۔

مقصد یہ ہے کہ ہم ایک قسم کے طریق علاج کو لازمی خیال نہیں کرتے اور تنقید کو عقل کے خلاف سمجھتے ہیں۔ علالت کے بہت سے اسباب ہوتے ہیں لہٰذا ہم صرف ایک طریق علاج سے تمام مریضوں کے صحت یاب ہو جانے کی کیسے توقع کر سکتے ہیں؟

مریضوں کو یہ لازمی طور پر سمجھا دینا چاہیے کہ قدرتی علاج میں دواؤں کے علاج کے مقابلے میں زیادہ وقت صرف ہوتا ہے۔ دوائی علاج سے نتائج زیادہ ڈرامائی طور پر ظاہر ہوتے ہیں لیکن اس کے برے پہلوئی اثرات بھی ہوتے ہیں۔ ٹرپٹوفان اور حیاتین سے نتائج بہ تدریج مرتب ہوتے ہیں۔ علامات کی شدت کے کم ہونے اور بالکل رفع ہونے میں دس ہفتے بھی لگ سکتے ہیں' لیکن فوائد بہت نمایاں اور عموماً مکمل ہوتے ہیں اور پہلوئی نقصان نہیں ہوتے' علاج کے دوسرے طریقوں میں یہ بات نہیں ہے۔

کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ مکمل فائدہ نہیں ہوتا اور علاج کے دوسرے طریقوں کی طرف رجوع کرنا پڑتا ہے۔ ایسی صورت میں خصائلی اصلاح کی طب کا دروازہ کھٹکھٹانا پڑتا ہے۔ خصائل یا زندگی کی روش اور رویئے کی اصلاح کی طب بنیادی طب ہے۔ اس بنیاد کو کھود کر سبب کا سراغ لگانا پڑتا ہے لیکن اس کا اثر نفسیاتی امراض کی طب سے زیادہ تیز رفتار ہوتا ہے۔ یہ مسئلے کی گہرائی میں داخل ہو کر ان عادات وخصائل کی اصلاح کرتی ہے۔ جو سالہا سال سے مریض میں ثبت ومنقش ہو چکے ہوتے ہیں۔ آپ علالت کے کیمیائی اسباب کا علاج کر سکتے ہیں' لیکن زندگی کی روش جو

سالوں میں سیکھی گئی ہے اس کو محو کر دینا اتنا آسان نہیں ہے۔

جب خصائلی اور عادی روش کی اصلاح کی طب کو بروئے کار لایا جاتا ہے تو اس کے ساتھ عموماً مناسب غذا اور ضمیمے اور اکثر و بیشتر ٹرپٹوفان، نیاسینامائڈ اور حیاتین ب۶ بھی استعمال کرائی جاتی ہیں۔ زندگی کے رویئے میں دو ہفتے کے وسیع پروگرام سے ازخود اصلاح ہونے لگتی ہے اور اس کے بعد علامات میں تقریباً ساٹھ ستر فیصد تخفیف ہو جاتی ہے۔

شیشے سے خوف:

ڈاکٹر نیزی روگلو کہتے ہیں کہ ایک مریض تھا جو شیشے سے ڈرتا تھا۔ وہ ڈرتا تھا کہ شیشہ اس کے ہاتھ پر حملہ آور ہوگا اور پھر سارے جسم پر گردش کر کے ہر اس چیز کو ملوث اور سم آلود کر دے گا جس کو وہ چھوئے گا حتیٰ کہ اس کی بیوی کو بھی۔ شیشے کے اس خوف کی وجہ سے وہ ہر اس چیز کو دھوتا تھا جو اس کی نظر کے سامنے ہوتی تھی۔ کچھ دیر پہلے اس نے ڈالروں کے نوٹوں کو دھو ڈالا تھا جو اس کے گھر میں کھونٹی پر لٹکے ہوئے تھے۔ اس کی ڈرائی کلینگ کا ماہانہ بل ۲۰۰ ڈالر ہوتا تھا۔

ہم اس کے گھر گئے اور اس کے گھر میں ہر جگہ کانچ کا سامان رکھ دیا اور کانچ کا ایک ایک ٹکڑا اس کی جیبوں تک میں ہر وقت رکھا رہتا تھا اور سونے کی حالت میں شیشہ اس کے تکیے کے نیچے رکھا رہتا تھا۔ اس طریقہ کار کو سیلاب زدگی یا طغیانی کہتے ہیں۔ ہم نے اس کو اضطراب کی طغیانی میں غرق کر دیا اور پھر ہم نے دیکھا کہ اس کا اضطراب بہ تدریج کم ہوتا گیا۔ اضطراب کی شدت صرف تقریباً دو گھنٹے تک رہی۔ اب اس کی سمجھ میں آ گیا کہ اتنی مدت تک شیشے سے خوف زدہ ہونا کس قدر مضحکہ خیز تھا۔ تقریباً دو ہفتے کے اندر اس کی علامات میں عظیم کمی واقع ہوئی اور چند ماہ کے بعد کلیتہً نابود ہو گئیں۔

ڈاکٹر نیزی روگلو کہتے ہیں کہ بڑی ہمت افزا بات یہ ہے کہ مرض کا اعادہ شاذ و نادر ہوتا ہے خواہ مریض سالوں سے بیمار چلا آ رہا ہو۔

حیاتیاتی ''خصائلی طب دماغی'' نے کم شکر دمویت کے متشدد مریضوں میں معجز نما کارنامے انجام دیئے ہیں۔ بلا شبہ کم شکر دمویت کے تمام مریض شعلہ مزاج نہیں ہوتے۔ لیکن جو لوگ مغلوب الغضب ہوتے ہیں ان کی دماغی لہروں کا بار بار امتحان (Eeg) کرنا پڑتا ہے۔ بہت سے ڈاکٹر دماغی لہروں کے تناؤ کو رفع کرنے کے لئے دافع تشنج دوائیں۔ دیتے ہیں لیکن وہ لا حاصل ثابت ہوتی ہیں۔

ڈاکٹر نیزی روگلو کہتے ہیں کہ ہم نے یہ کیا کہ اس مرض کے ۴۵ مریضوں کے چار گروپ بنائے۔ ایک گروپ کی کم شکردمویت کو رفع کرنے کے لئے مناسب غذا دی گئی۔ دوسرے گروپ کو غیر معمولی دماغی لہروں کو درست کرنے کے لئے دافع تشنج دوائیں دی گئیں' تیسرے گروپ کو مروجہ مسکنات استعمال کرائے اور چوتھے گروپ کو مناسب غذاء کے ساتھ حیاتین ب۶ اور ایک دافع تشنج دوا دی گئی۔ صرف چوتھے گروپ میں شماریاتی اعتبار سے افاقے کے آثار پیدا ہوئے۔

ہمارا خیال ہے کہ تمام جارحانہ مزاج کے مریضوں میں ۳۳ فی صد کو مناسب غذا' حیاتین ب۶ اور مضاد تشنج دواؤں کے مجموعے سے فائدہ ہوتا ہے۔

روزہ مرہ کی زندگی میں دماغی تکان عام ہے:

خوش قسمتی سے ہم میں سے اکثر خطرناک حالت تک نہیں پہنچتے۔ تاہم ہم سب کو روز مرہ نشیب وفراز کے چکروں (ادوار) سے گزرنا پڑتا ہے۔ ڈاکٹر ریپورا کہتے ہیں کہ یہ ضروری ہے کہ ہم خود ذاتی علامات کو پہچانیں تاکہ وہ حد سے فزوں نہ ہو جائیں۔ خاص طور پر وہ اس حالت کی طرف اشارہ کر رہے ہیں جس سے غالباً ہم سب کو کسی نہ کسی وقت سابقہ پڑتا ہے' وہ ہے دماغی کسل وتکان۔

اس کی وضاحت میں ڈاکٹر ریپوراٹو بیاس کہتے ہیں کہ جب کوئی عضلہ کسل مند ہو جاتا ہے تو وہ ہم کو درد یا اینٹھن کی صورت میں تھکن جانے کی اطلاع دیتا ہے۔ یہ کیفیت عضلے میں آکسیجن کی کمی کو ظاہر کرتی ہے۔ اس کو رفع کرنے کے لئے آرام کرنا چاہیے۔

دماغ بھی جس وقت بہت تھک جاتا ہے تو اشارات کرتا (سگنل دیتا) ہے۔ آپ کسی ایک جانب توجہ کو مرکوز نہیں کر سکتے' خیالات کو ترتیب نہیں دے سکتے اور الجھن سی محسوس کرتے ہیں' معمولی باتوں سے چڑ جاتے ہیں۔ بوکھلائے ہوئے اور گھبرائے ہوئے سے ہوتے ہیں۔ نیند کے آنے میں دقت ہوتی ہے یا دیر تک نہیں سو سکتے۔ یا طبیعت میں اتار چڑھاؤ (مدوجزر) ہوتا ہے اور دماغ کو اپنے اوپر قابو نہیں رہتا۔ دماغ اشتعال یا مزاحمت کے ساتھ کام کرتا ہے۔ اعصاب کے متحد ہو کر کام نہ کرنے سے سوچنے کے عمل میں' طبیعت (موڈ) میں اور عقلی صلاحیت میں غرض دماغ کے ہر فعل میں بے ربطی اور انتشار رہتا ہے۔

ہم میں سے اکثر میں دماغی تکان ہمارے روزمرہ کے دور کا ایک حصہ ہوتی ہے تو پھر ہم دل پسند کھانا کھاتے ہیں' کوئی کتاب پڑھتے ہیں یا کوئی ورزش کرتے ہیں۔ ہم کوئی ایسا کام کرتے

ہیں جو سابقہ کام سے مختلف ہوتا ہے۔ اس سے دماغ کو آرام ملتا ہے اور ہم دوسرے دن کے کام کے بوجھ کو اٹھانے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

لیکن بہت سے لوگوں کے لئے دماغی تکان ایک پائیدار اور مزمن شکل اختیار کر لیتی ہے۔ تکان پر تکان لدتی چلی جاتی ہے اور درمیان میں تازگی کا کوئی دور نہیں آتا۔ رات کو نیند نہیں آتی۔ خیالات کو مرتکز اور مرتب کرنے کی صلاحیت باقی نہیں رہتی۔ آپ انتہا تک دھکیلے ہوئے (پسماندہ) ہوتے ہیں اور واپسی ممکن نہیں ہوتی ہے۔

ڈاکٹر ریورانو بیاس کہتے ہیں ''آج کل دماغی تکان کا تعجب انگیز حد تک دور دورہ ہے۔ لوگ ہمارے پاس آ کر یہ شکایت کرتے ہیں کہ بس اب ہم سے کام نہیں ہوتا اور کام کو چھوڑنا ہی پڑے گا۔ دماغی تکان اس سطح تک لوگوں میں گھر کر چکی ہے۔''

بدقسمتی سے دماغ کی تکان نظر نہیں آتی۔ کوئی یہ نہیں سوچتا کہ وہ تھک چکا ہے۔ یہاں تک کہ وہ مریض بھی نہیں سمجھتے جو یہ شکایت لے کر آتے ہیں اور تکان کی تمام علامات بیان کرتے ہیں۔ وہ کام کئے چلے جاتے ہیں اور اس کو جاری رکھنے کے لئے محرکات کافی، چائے اور دوائیں کھاتے ہیں اور رات کو گھر سے باہر جا کر شراب نوشی کی محفلوں میں شریک ہوتے ہیں۔

ایک بڑی تعداد مسکنات اور خواب آور گولیاں کھاتی ہے۔ وہ ان کو اس لئے استعمال کرتے ہیں کہ ان کے بغیر کام نہیں کر سکتے۔

یومیہ ورزش اہم ہے:

جس وقت وہ طبی مشورے کے لئے آتے ہیں، دماغ کی تکان کو دور کرنے کے لئے ڈرگز کے عادی ہو چکے ہوتے ہیں اور ان کے نقصانات کو بھگت رہے ہوتے ہیں۔ اسی صورت حال سے نمٹنے کے لئے میں محسوس کرتا ہوں کہ انہیں تغذیے کی اصلاح اور آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کو ہم ضمیمے خصوصاً حیاتین مرکب دیتے ہیں اور اچھی غذا کے ساتھ ورزش کا پروگرام تجویز کرتے ہیں۔ جسمانی ورزش بھی ضروری ہے۔ یہ اضطراب اور تناؤ کو رفع کرنے کے لئے بہترین اور مکمل تدابیر میں سے ایک ہے۔ جب ہم جسمانی ورزش اور اچھی غذا کا مشورہ دیتے ہیں تو وہ ایک دو ہفتوں کے لئے نہیں ہوتا۔ ہمیشہ کے لئے ہوتا ہے۔ یہ زندگی کا لازمہ ہے اور اچھی دماغی صحت کے لئے اس پر مستقل طور سے کاربند رہنا بہت ضروری ہے۔

اور یہ بھی بلاشبہ ضروری ہے کہ صحت بالکل تباہ ہونے سے پہلے اچھی عادات پر کاربند رہنے کو لازمی سمجھا جائے۔

ڈاکٹر پریورا کہتے ہیں ”میں روزانہ ورزش کرتا ہوں اور ضمیمے استعمال کرتا ہوں ایک ہزار ملی گرام حیاتین ج اور حیاتین ب مرکب اور ڈولومائٹ (ایک پتھر جو کیلشیم اور فاسفورس پر مشتمل ہوتا ہے)

”اور میں اپنے دماغ کو تعطیل بھی دیتا ہوں۔ اس عرصے کو گزارنے کے لئے ایسے کام کرتا ہوں جو تفریح بخش ہوں اور ان سے دماغ پر زور نہ پڑتا ہو، ناول اور اشعار پڑھتا ہوں، گانا سنتا ہوں اور ٹیلی وژن کا کوئی اچھا پروگرام دیکھتا ہوں۔ اس کے بعد میں تازہ دم ہو کر اپنے مقررہ کاموں کو انجام دینے کے قابل ہو جاتا ہے۔“

”یہ بہت ضروری ہے۔ اکثر افراد جن کا ہم علاج کرتے ہیں بہت زیادہ علیل ہوتے ہیں۔ وہ عموماً مدد کی تلاش میں بہت زیادہ سرگرداں رہ چکے ہوتے ہیں۔ جب کوئی مریض ۳۰ سالہ علالت لے کر آتا ہے تو ہم کو ان تیس سالوں کو پیش نظر رکھ کر سوچنا پڑتا ہے اور بعض اوقات یہ بالکل ناممکن کام ہوتا ہے۔“

”لیکن میں آپ کو آگاہ کرنا چاہتا ہوں کہ ہم یہاں جو کچھ کر رہے ہیں وہ بہر حال نفع بخش ہے، کیونکہ بدترین مریضوں میں سے پچاس فیصد کی صحت پہلے سے بہتر ہو جاتی ہے لیکن ہم اپنا کام دواؤں سے نہیں کرتے، نفسیاتی خواص الادویہ کے ماہر کی حیثیت سے میں اس علم پر کامل بھروسا رکھتا ہوں۔ یہ حیاتین پر ایک اضافہ ہے اور میں اس کو ایک مثبت اور معتمد چیز سمجھتا ہوں۔ میرا تجربہ ہے کہ خصائلی علاج بھی کارگر ہے اور یہ پورے خاندان تک وسیع ہونا چاہیے۔ یہ ہمارا دستور العمل ہے اور کامیاب ثابت ہوتا ہے۔“ ٹھیک وہ بھی ہے لیکن جو مروجہ ہوں وہی آنکھوں کو بھلے لگتے ہیں۔

”میرا خیال ہے کہ مخلوط یعنی ملی جلی طب مستقبل کی طب ہے اور بظاہر بہت سے عاملین اس سے اتفاق رکھتے ہیں اور ایک قلیل تعداد نے اس پر عمل کرنا بھی شروع کر دیا ہے۔ اس قسم کی پریکٹس آسان کام نہیں ہے اور اہل افراد کی ٹیم کا حصول اور بھی زیادہ دشوار ہے۔ کام شروع کر دیا جائے تو چل پڑتا ہے۔ محنت اور خلوص شرط ہے۔ ہم خود اس کا زندہ ثبوت ہیں۔“

آپ کتنے ذہین ہیں؟

جدید سائنٹیفک طریقہ (I.Q) کے ذریعے اپنی ذہانت کی پیمائش کیجئے۔

آئی کیو:

(I.Q) اب ہمارے معاشرے میں بھی کافی جانا پہچانا لفظ بنتا جا رہا ہے۔ مگر احساس کمتری اور کوئی دوسری نفسیاتی اصطلاحات کی طرح جو کہ اب روزمرہ زبان کا حصہ بن چکی ہیں، اس لفظ کا مطلب بھی بہت کم افراد کو معلوم ہے۔ اسی لئے اس لفظ کا استعمال بغیر سمجھے بوجھے کیا جاتا ہے۔ دراصل آئی کیو (I.Q) انگریزی الفاظ (Intellagence Quotient) کا مخفف ہے۔ جسے ہم اردو میں مقیاس الذہانت کہہ سکتے ہیں۔ یعنی I.Q کا کافی غلط استعمال ہو رہا ہے۔ خاص طور پر خودساختہ نفسیات دانوں نے ہر قسم کے امتحانات اور معموں کو I.Q ٹیسٹ کا درجہ دے دیا ہے۔ کھیل، ادب، تاریخ جغرافیہ حالات حاضرہ پر سوالات کو ذہانت کی کسوٹی مانا جا رہا ہے۔ دراصل یہ غلط فہمی اس وجہ سے پیدا ہوئی ہے کہ عام لوگ ذہانت کا مفہوم پوری طرح سمجھ نہیں پائے ہیں۔ مندرجہ بالا قسم کے ٹیسٹ دراصل کسی شخص کے علم، مطالعہ، معلومات یا رجحان کا اظہار کرتے ہیں جو کہ I.Q کا مقصد نہیں۔ فرض کریں آپ کھیلوں سے دلچسپی نہیں رکھتے یا آپ کو زیادہ معلومات نہیں یا آپ زیادہ تعلیم حاصل نہ کر پائے تو ان ٹیسٹوں میں تو آپ ناکام ہو جائیں گے۔ تو کیا اس ناکامی کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ کند ذہن یا کم عقل ہیں؟ ذہانت حاصل کردہ علم کا نام نہیں بلکہ یہ کسی فرد کی سیکھنے کی صلاحیت ہے۔ اسی طرح I.Q اس چیز کا پیمانہ نہیں کہ آپ کو کیا کچھ معلوم ہے بلکہ یہ اس صلاحیت کی کسوٹی ہے کہ آپ کتنا سیکھ اور جان سکتے ہیں۔ یہ بات ضرور ہے کہ ہر I.Q امتحان تھوڑا بہت علم پر انحصار کرتا ہے مثلاً یہاں آپ جو ٹیسٹ دیکھیں گے اس میں کامیابی اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کو کم از کم پڑھنا آتا ہو۔

ذہانت کی بالکل صحیح اور ایک تعریف پر نفسیات دانوں میں اختلاف ہے۔ مثلاً ایل، ایم، ٹرمین کے مطابق ”اگر کوئی شخص ذہنی سوچ بچار کے قابل ہے تو وہ ذہین ہے۔“ جبکہ ایچ ہوڈرو کے خیال میں کوئی بھی صلاحیت حاصل کرنے کی صلاحیت ہی ذہانت ہے۔ مشہور نفسیات دان سی ایل لبرٹ کے بقول ”ادراک وفہم کی فطری صلاحیت ذہانت ہے ایک اور جگہ اس نے لکھا ”ذہانت قوت استدلال اور نئے ماحول میں خود کو ڈھالنے کی صلاحیت ہے۔“ کچھ نفسیات دان مثلاً بیلارڈ، مین اور سٹرن وغیرہ کے خیال میں ذہانت انسانی دماغ کی ایک عام اور واحد قابلیت ہے جبکہ

دوسرے مکتبہ فکر کے تھورن ڈائیک جیسے نفسیات دان کہتے ہیں کہ ذہانت ایک عام اور واحد قابلیت نہیں ہے بلکہ یہ انسانی ذہن کی خاص اور بہت سی اقسام کی انفرادی صلاحیتوں کا مجموعہ ہے۔ یہ موضوع ۱۹۱۰ء سے ۱۹۵۰ء کے دوران یورپ میں بہت سرگرم بحث مباحثے کا باعث بنا۔ ۱۹۵۰ء اور ۱۹۷۰ء کے عرصے میں مشہور نفسیات دان پی جی گوٹیلفورڈ نے طویل تحقیق و تجربے کے بعد لکھا کہ ذہانت کئی طرفی قابلیت ہے جو کہ تقریباً ۱۲۰ اعلیٰ اور خاص صلاحیتوں پر مشتمل ہے۔ کچھ اور نفسیات دانوں نے ذہانت کی تعریف کچھ یوں کی: امین ہاس کے الفاظ میں: ''ذہانت تخیل، تقابل، فرق اور جماعت بندی کر سکنے کی صلاحیتوں کا نام ہے۔'' وڈ زورتھ نے لکھا ہے کہ: ''یہ وہ صلاحیت ہے کہ جس میں مختلف نوعیت کے کام کرنے اور انہیں بحسن خوبی سرانجام دینے کی طاقت ہو'' بینٹ (Binet) ذہانت کے امتحانات کا موجد کہتا ہے کہ ذہانت ان تین باتوں پر مشتمل ہے۔ ''منزل کا شعور، منزل تک رسائی کے لئے ممکن طریقوں سے کوشش اور اپنی کوششوں میں نقص کی نشاندہی کی صلاحیت۔'' یہاں سے ہمیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ ذہانت سیکھنے کی صلاحیت ہے۔ مشکلات و مسائل حل کرنے کی قابلیت ہے، ماحول سے مطابقت پیدا کرنے کا نام ہے۔ یعنی اگر انسان کے پاس شیر جیسے پنجے اور ناخن نہیں ہیں تو وہ شیر کو نوچ کھسوٹ کر نہیں مارتا بلکہ اس کے لئے اس نے بندوق ایجاد کی ہے۔ یہی حالات سے مطابقت ہے۔ دراصل ان تینوں خیالات کا ایک ہی مطلب ہے پھر ذہانت کے لئے ہمیں احساس و ادراک کی صلاحیتوں کی ضرورت بھی پڑتی ہے کیونکہ ان کے بغیر نہ تو مشکلات کا حل مل سکتا ہے اور نہ ہی حالات کا جائزہ لے کر خود کو ڈھالا جا سکتا ہے۔ بغیر ادراک کے آپ کی حالت بالکل اس شخص کی طرح ہوگی جو تمام حسوں سے محروم اور جو رات دن یا گرم سرد میں فرق کرنے کے قابل نہ ہو۔ بہت سے نفسیات دان اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ ''توجہ'' ذہانت کا اہم جزو ہے مگر انسانی دماغ کسی بھی چیز یا موضوع پر پوری توجہ نہیں رکھ سکتا۔ جدید تحقیقات کے مطابق انسانی ذہن ۳۰ سیکنڈ سے زیادہ کسی ایک چیز یا موضوع پر توجہ نہیں رکھ سکتا (اگرچہ کچھ حالات میں یہ مدت ۹۰ سیکنڈ تک پائی گئی ہے) اور یہ حقیقت ہے کہ اس کے بعد ہماری توجہ بٹ جاتی ہے اور دماغ کو دوبارہ اسی موضوع پر لانا پڑتا ہے۔ یہ ارتکاز کہلاتا ہے۔ ہم سب کو معلوم ہے کہ سورج کی شعاعوں کو اگر کسی عدسے کی مدد سے کسی چیز پر مرکوز کیا جائے تو وہ جل اٹھے گی۔ اسی طرح اگر دماغ کی تمام تر قوتیں ایک نکتہ پر مرتکز کر دی جائیں تو کسی بھی مسئلہ کا حل جلد اور باآسانی مل جائے گا یعنی ذہانت کا معیار بڑھے گا۔ چنانچہ ذہانت، مشاہدہ، سوچ، سمجھ اور سیکھنے کی صلاحیت ہے یا یوں کہیئے کہ سیکھنے کی صلاحیت، مطابقت پذیری اور ذہنی

حاضر پن کا مرکب ہے۔

ذہانت کی پیمائش کا سلسلہ تقریباً سو سال پرانا ہے۔ فلسفی حضرات ہمیشہ سے دماغ کی ادراکی قوتوں یعنی جستجو، سوچ اور بیرونی دنیا کے فہم کے متعلق دلچسپی لیتے رہے ہیں۔ کچھ قدیم نفسیات دانوں کا خیال تھا کہ ذہنی صلاحیت کا انحصار مرکزی اعصابی نظام میں اعصابی پیغامات کے پہنچنے کی رفتار پر ہے۔ اس خیال کے تحت متعدد طریقے آزمائے گئے۔ مثلاً جب گھٹنے پر ربڑ کا ہتھوڑا ہلکے سے مارا جائے تو پاؤں کس رفتار سے اوپر کھینچتا ہے مگر اس طرح کے تجربات کے نتائج مثبت نہ نکلے نہ تو اعصابی نظام کا فرق ذہین اور غبی طلباء میں شناخت کا ذریعہ بن سکا اور نہ ہی مندرجہ بالا طریقوں سے ذہانت کی وضاحت ہو سکی۔ یہ بات اس وقت بھی غلط ثابت ہوئی جب ذہین اور کند ذہن لوگوں کے دماغوں کا جراحی کے ذریعے وزن کیا گیا تو بہت ہی معمولی قسم کا فرق پایا گیا جو کہ نظر انداز کرنے کے قابل تھا۔ آخر ایک فرانسیسی نفسیات دان اور مصنف الفریڈ بینٹ (Alfred Binet) اپنے اس نظریے کے ساتھ سامنے آیا کہ دماغی صلاحیتیں اور کارگزاری ایسے ذہنی امتحانات کے ذریعے ناپی جانی چاہئیں جو کہ ان صلاحیتوں اور کاموں کے متعلق ہوں اگرچہ ۱۸۷۷ء میں فرانس گالٹن نے بھی اسی طرح کا خیال پیش کیا تھا مگر بینٹ نے ہی حقیقت میں اس خواب کو شرمندۂ تعبیر کیا۔ اس نے ذہنی امتحانات کی ایک سیریز مرتب کی جو کہ بہت مقبول ہوئی۔ ۱۸۹۷ء میں اس نے مختلف عہدوں کے لئے موزوں امیدوار چننے میں اپنی حکومت کی مدد کی۔ ۱۹۰۴ء میں اس نے پہلا باقاعدہ پیمانہ (سکیل) بنایا۔ اس نے ۳۰ سوالات اور ٹیسٹوں کی ایک سیریز مرتب کی جس میں بچوں کی استدلال سمجھ بوجھ اور فیصلے کی صلاحیت کو پرکھا گیا تھا۔ یہ سوالات اس نوعیت کے تھے کہ ان کو اسکول کی باقاعدہ تعلیم و تربیت کے بغیر سمجھا اور حل کیا جا سکتا تھا۔ مثلاً کسی بچے کو ایک کارڈ دیا جاتا جس پر دائرہ بنا ہوتا جو کہ ایک جگہ سے کٹا ہوا ہوتا تھا۔ بچے کو ایک پنسل دے کر کہا جاتا کہ یہ ایک باغ ہے جس میں تمہاری گیند کھو گئی ہے۔ یہ کٹی ہوئی جگہ داخلے کا راستہ ہے۔ اپنی پنسل استعمال کرتے ہوئے مجھے بتاؤ کہ تم اپنی گیند کیسے ڈھونڈو گے'' کوئی بھی باقاعدہ اور باترتیب طریقہ تلاش مثلاً متواتر چھوٹا ہونے والے دائرے یا متوازی راستوں پر اوپر نیچے جانا' صحیح جواب مانا جاتا۔ اسی طرح کے متعدد سوالات جو کہ پیچیدگی اور مشکل ترین سوالات اس ترتیب سے رکھے اور ان کو اس طرح مختلف گروپوں میں بانٹ دیا کہ ایک ہی عمر کے بچوں نے جتنے سوالات صحیح کئے وہ ایک فہرست میں اور دوسری عمر کے بچوں کے حل کردہ سوالات دوسری فہرست میں۔ اس طرح اس نے مختلف لیول (معیار) بنا لیئے اور آخر کار مینٹل ایج یعنی ذہنی عمر کی

اصطلاح استعمال کی یعنی تین سال عمر کے بچوں کے حل کردہ تمام سوالات پر مبنی تین سال لیول کی ذہنی عمر رکھی اور چار سال عمر کے بچوں کے حل کردہ سوالات کے لئے چار سال ذہنی عمر۔ اس طرح وہ کسی بھی بچے کی ذہنی عمر معلوم کرنے کے قابل ہوگیا۔ مثلاً ایک بچہ جس نے آٹھ سال ذہنی عمر والا ٹیسٹ پاس کرلیا مگر نو سالہ ذہنی عمر والے ٹیسٹ میں فیل ہوگیا تو اس کی اصل عمر چاہے کچھ بھی ہو۔ اس کی ذہنی عمر کا لیول آٹھ سال ہوا۔

چنانچہ اس طریقے کی دریافت کے بعد سے بچوں کی ذہانت کو ان کی ذہنی عمر اور ان کی اصلی عمر میں فرق کے ذریعے جانچا جانے لگا۔ چنانچہ دس سال کا بچہ جس کی ذہنی عمر آٹھ سال ہو دو سال کم عمر مانا گیا اور اسی طرح وہ بچہ جس کی اصل عمر چھ سال ہو مگر ذہنی عمر نو سال ہو تین سال زیادہ ذہین مانا گیا۔ مگر ذہنی برتری یا کمتری کے اظہار کا یہ طریقہ بہت زیادہ قابل اعتماد نہ تھا مثلاً یہ بہت ہی کم ہوتا ہے کہ دو سال عمر کا بچہ دو سالی زیادہ ذہنی عمر رکھتا ہو۔ تقریباً پچاس ہزار میں سے صرف ایک بچہ ایسی ذہانت کا مالک ہوتا ہے مگر تیرہ چودہ سال کے بچوں میں دو سال زیادہ ذہنی عمر ہونا بہت ہی معمولی بات ہے' اس کے علاوہ اگر ہم کسی بچے کا مختلف عمروں میں معائنہ کریں تو ہمیں اس کی ذہانت میں مسلسل اضافہ یا مسلسل کمی کا احساس ہوگا۔ دو سال کی عمر میں جس بچے کی ذہنی برتری دو سال ہوگی آٹھ سال کی عمر میں آٹھ سال برتری ہو جائے گی۔ چنانچہ اس نقص سے بچاؤ کے لئے ایک صحیح اور متوازن پیمانے کی ضرورت محسوس کی گئی چونکہ بینٹ کے ان ٹیسٹوں نے بہت جلد پوری دنیا میں اور خاص طور پر اٹلی' انگلینڈ اور امریکہ میں مقبولیت حاصل کرلی تھی اس لئے امریکہ میں اس نہج پر کام شروع ہوا اور ۱۹۰۵ء میں ان پر نظر ثانی کی گئی۔ ۱۹۰۵- ۱۹۰۸ء بینٹ سائمن ٹیسٹ اپنی افادیت کے لحاظ سے بہت اہم تھے جن کے ذریعے کسی بھی شخص کی ذہانت ناپی جاسکتی ہے مگر اصل کام ۱۹۱۶ء میں میڈیسن ٹرمن اور اس کے ساتھیوں نے کیا۔ جب انہوں نے سٹینفورڈ یونیورسٹی امریکہ میں ذہنی عمر اور اصل عمر کے فرق کی بجائے ان میں تناسب کے ذریعے ذہانت کی پیمائش کا طریقہ متعارف کرایا۔ یہی چیز I.Q کہلائی۔ انہوں نے I.A نکالنے کا فارمولا بھی بنایا جو کہ یہ ہے۔

$$IQ=100X\frac{\text{ذہنی عمر}}{\text{اصل عمر}}$$

مثلاً دو بچے جن کی ذہنی عمر آٹھ سال ہے۔ اگر ایک بچہ چھ سال کا ہو تو اس کی I.Q = ۱۳۶ ہوئی جبکہ دوسرا بچہ جس کی عمر بارہ سال ہو تو اس کی I.Q = ۶۷ ہوئی۔ سٹینفورڈ اور سائمن کے

ٹیسٹ زیادہ تر زبان اور گرامر کے سوالات پر مبنی تھے جو کہ ان پڑھ اور غیر ملکیوں کے لئے سودمند نہ تھے چنانچہ پینٹر پیٹرسن اسکیل متعارف ہوا جس میں زبان اور گرامر سے ہٹ کر اشکال والے ٹیسٹ رکھے گئے جن کو دوسری جنگ عظیم کے دوران امریکہ میں جاہل اور انگریزی سے نابلد سپاہیوں کو جانچنے میں استعمال کیا گیا اور یہ بہت کامیاب رہے۔ I.Q کا یہ طریقہ بہت کامیاب رہا مگر آہستہ آہستہ محسوس ہوا کہ یہ طریقہ بڑی عمر کے افراد کے لئے کچھ غلط نتائج دینے لگا۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ نفسیات دانوں کے مطابق پیدائش سے لے کر ۱۲ سال یا کچھ زیادہ عمر تک ذہانت بہت تیزی سے بڑھتی ہے مگر اس کے بعد اس کی رفتار آہستہ ہو جاتی ہے۔ ۱۶۔۱۷ سال کے دوران یہ چوٹی پر پہنچ جاتی ہے چنانچہ ۱۳۔۱۵ سال سے زیادہ عمر والوں کی I.Q عام طریقے سے ناپنا کچھ مناسب نہیں کیونکہ ۱۵۔۱۶ سال کے بعد تو ذہانت ایک خاص مقام پر رک جاتی ہے (اور مزید نہیں بڑھتی) چنانچہ اس کا حل یہ سوچا گیا کہ ۱۵ سال سے زائد عمر والوں کی I.Q نکالنے کے لئے ان کی ذہنی عمر کو ساڑھے پندرہ سالوں سے تقسیم کیا جائے کیونکہ یہی وہ عمر ہے جب کسی انسان کی ذہانت عروج پر ہوتی ہے۔

اکثر یہ سمجھا جاتا ہے کہ ذہانت کی پیمائش کے امتحانات کی ترویج و ترقی اور ان کی ساخت میں کسی ٹھوس سائنسی تھیوری کو ملحوظ رکھا گیا ہوگا مگر حقیقت اس کے برعکس ہے۔ یہ امتحانات کسی خاص سائنسی اصول کے مطابق نہیں بنائے جاتے اور ان کی نوعیت کے بارے میں بھی ماہرین کے مابین کوئی متفقہ رائے نہیں ہے۔ اس موضوع پر مغرب میں ۱۹۲۰ اور ۱۹۳۰ء کے عشروں میں بہت سیر حاصل مباحثے ہوئے مگر اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ یہ ذہنی امتحانات اپنے عملی اطلاق کے لئے شروع زمانے سے ہی بہت کامیاب رہے ہیں۔ عام قاری اس بات پر بہت حیران ہوگا کہ اتنی مفید پیمائش اور نتائج کسی مستحکم سائنسی نظریاتی بنیادوں کے بغیر کیسے ممکن ہیں تو اس کے لئے ہم تھرمامیٹر کی مثال دے سکتے ہیں۔ تھرمامیٹر کی ایجاد سے پہلے یا اس کے بغیر ہم کسی چیز کا درجہ حرارت معلوم کرنے کے لئے اپنے حواس کا سہارا لیتے ہیں اور کسی چیز کے گرم یا سرد ہونے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ یہ درست ہے کہ یہ طریقہ بہت زیادہ قابل اعتماد نہیں اور مختلف حالات میں مختلف نتائج دے سکتا ہے مگر اس کے ذریعے ایک اندازہ تو قائم ہو ہی سکتا ہے۔ اسی طرح نفسیات دانوں نے ایک خاص سمت میں ایک مفروضے کی بنیاد پر کام شروع کیا اور ذہانت ناپنے کا اندازہ ایک رف سا طریقہ ایجاد کیا۔ مزید برآں دیکھئے کہ جب تھرمامیٹر ایجاد ہوا تو اس وقت حرارت کی ساخت اور پیمائش کے متعلق سائنس بہت کم جانتی تھی مگر درجہ حرارت کی پیمائش کا یہ

طریقہ کسی اعلیٰ سائنسی نظریے کے مطابق دریافت نہیں ہوا بلکہ اس کے برعکس آج کی جدید فزکس میں حرارت کے زیادہ تر نظریات اور قوانین تھرمامیٹر اور اسی طرح کے دوسرے آلات کی مدد سے حاصل کئے گئے ہیں بالکل یہی صورت حال نفسیات اور I.Q امتحانات کے ساتھ پیش آئی اور آج کل کی نفسیات کا بہت بڑا حصہ ان امتحانات کے نتائج کا مرہون منت ہے۔

آیئے ذرا جائزہ لیں کہ ایک عام معاشرے میں آئی۔ کیو کی تقسیم کیسے ہوتی ہے۔ کسی بھی جدید ذہانت کے ٹیسٹ کے مطابق تقریباً ۵۰ فیصد لوگوں کی آئی کیو ۹۰ اور ۱۱۰ کے درمیان ہوگی یعنی اوسط I.Q=۱۰۰ ہے۔ تقریباً ۱۴.۵ فیصد لوگوں کی آئی کیو ۱۱۰۔۱۴۰ اور صرف ۱/۲ فیصد کی ۱۴۰ سے زائد ہوگی۔ اسی طرح ۱۴.۵ فیصد کی آئی۔ کیو ۸۰۔۹۰ کے درمیان، ۷ فیصد کی ۸۰۔۸۰ اور باقیوں کی ۷۰ سے نیچے ہوگی۔ ۷۰ سے نیچے والے عام طور پر کمزور دماغ مانے جاتے ہیں۔ اس گروپ میں ہم ۵۰۔۷۰ آئی کیو والوں کو کم عقل (کند ذہن) ۲۵۔۵۰ والوں کو فاتر العقل اور ۲۵ سے نیچے والوں کو بالکل احمق' کہہ سکتے ہیں۔ کم عقل لوگوں کو نگرانی میں مفید کام سکھائے جا سکتے ہیں۔ فاتر العقل لوگوں کو ذہنی ہسپتال میں رکھنا ضروری ہوتا ہے مگر پھر بھی وہ اپنی ذاتی خواہشات اور عام خطرات کا شعور رکھتے ہیں مگر احمقوں کو ان باتوں کا بھی احساس نہیں ہوتا۔

آئی۔ کیو ٹیسٹ ہمارے دماغ کی صرف ایک جنرل صلاحیت یعنی ذہانت کو ناپتے ہیں اور عام زندگی میں اس کے نتائج کسی حد تک کامیابی کا ذریعہ ہیں مگر ضروری نہیں کہ ہر ذہین آدمی ہر جگہ کامیاب ہو۔ یعنی کامیابی کے لئے اور بھی صلاحیتوں کی ضرورت ہوتی ہے جیسا کہ ہم پہلے پڑھ چکے ہیں انسانی ذہن کی تقریباً ۱۲۰ مختلف صلاحیتیں ہیں جن کو اگر الگ الگ پرکھا جائے تو مہینے لگ جائیں۔ مگر دیکھا جائے تو ان سب کی کنجی ذہانت ہی ہے۔ اس لئے آئی کیو کو ہم ان مختلف صلاحیتوں کا ایک رف اندازہ کہہ سکتے ہیں۔ اسی لئے آئی کیو کی پیمائش کے لئے استعمال ہونے والے امتحانات میں مختلف قسموں کے سوالات مختلف طریقوں اور ذرائع کے ذریعے حل کرائے جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آئی۔ کیو ٹیسٹ جہاں صرف ذہانت ناپتے ہیں وہاں کسی شخص کا کسی خاص فیلڈ میں رجحان کی طرف اشارہ بھی کرتے ہیں کیونکہ عام ذہانت سے ہٹ کر ہر شخص کا ایک خاص رجحان ہوتا ہے اور یہ ضروری ہے کہ ہر شخص کو اس کے رجحان اور صلاحیتوں کے مطابق کام ملے۔ یہ بات ذہن میں رہے کہ خاص صلاحیتیں اور رجحانات یا ذہانت موروثی خاصیتوں اور ماحول دونوں پر مبنی ہوتی ہیں مگر نفسیات دانوں کے مطابق ان کا تناسب تقریباً ۸۰ فی صد وراثت اور ۲۰ فی صد ماحول ہوتا ہے چنانچہ یہی وجہ ہے کہ ذہانت اور رجحان جانچنے کے لئے ان امتحانات

پر بہت ریسرچ ہوئی ہے اور اب ہر میدان میں ان ٹیسٹوں کو موزوں امیدوار چننے میں استعمال کیا جا رہا ہے۔

یہ ذہنی ٹیسٹ آپ کو موقع فراہم کرے گا کہ آپ جدید سائنسی نظریات اور تکنیک کی روشنی میں خود کو پرکھ سکیں۔ اس کے لئے آپ کو کسی لیبارٹری یا تجربہ گاہ کی ضرورت نہیں اور نہ ہی مہنگے آلات درکار ہوں گے۔

اپنی ذہانت کو پرکھنے اور صحیح نتائج حاصل کرنے کے لئے آپ کو اپنے طور پوری دیانت داری کا ثبوت دینا ہوگا اور جو احتیاطیں اور شرائط بیان کی جا رہی ہیں۔ ان کا پابند رہنا ہوگا۔

سب سے پہلی بات: دیئے گئے وقت کی پابندی کیونکہ ہوسکتا ہے کہ آخر میں کچھ سیکنڈ کا اضافہ بھی آپ کے اسکور پر اثر انداز ہو۔ بہتر ہے کہ اسٹاپ واچ استعمال کریں یا پھر ٹیسٹ کے دوران گھڑی پر بھی نظر ڈالتے رہیں۔ دوسری بات یہ کہ امتحان دینے والے شخص کو کسی بھی قسم کی امداد یا اشارے نہیں ملنے چاہئیں اس لئے بہتر ہے کہ امتحان کے وقت آپ تنہا ہوں۔ قاری کو ٹیسٹ شروع کرنے سے پہلے ٹیسٹ کے اندراجات پر نظر نہیں ڈالنی چاہیے۔ یہ ٹیسٹ کسی بھی شخص کی ممکنہ آئی۔ کیو ظاہر کرتا ہے چنانچہ اس ٹیسٹ کے رزلٹ کی بنا پر کوئی سنجیدہ نتیجہ یا رائے قائم کرنا حماقت ہوگی کیونکہ یہ ٹیسٹ آپ کو صرف ممکنہ ذہانت کا اندازہ کرنے کا کام کرتے ہیں جیسا کہ اپنا ٹمپریچر ناپنا کوئی غلط بات نہیں مگر تھرمامیٹر کی ریڈنگ کے مطابق ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر اپنا علاج شروع کر دینا بہت بڑی غلطی ہے۔ بالکل اسی طرح اپنی IQ ناپنے میں کوئی حرج نہیں مگر اس کے مطابق سیریس نتائج اخذ کرنا اور عملی کاموں کے لئے ان کے اطلاق کا فیصلہ کرنا کسی ماہر ہی کا کام ہے۔ اس کی ایک اور وجہ یہ ہے کہ ٹمپریچر کے مقابلے میں I.Q ناپنے میں زیادہ غلطیوں کا احتمال ہے چنانچہ اس ٹیسٹ اور اس کے نتائج کو تفریح طبع کے طور پر لیا جائے تو مناسب رہے گا۔

یہ ٹیسٹ بنیادی طور پر بالغ افراد کے لئے ہے۔ یعنی یہ صرف ان افراد کے لئے سود مند ہوگا جو کہ ۱۳۔۱۵ سال یا اس سے زائد ہوں جیسا کہ ہم پہلے پڑھ چکے ہیں کہ بالغ افراد کی I.Q کی پیمائش کے لئے وہ عمر جاننی ضروری ہے جب کہ ذہانت بھی بالغ ہو جاتی ہے یعنی پوری طرح پختہ ہو جاتی ہے۔ نفسیات دان اس تخمینہ میں مختلف خیالات کے مالک ہیں۔ ایک وقت میں ذہانت کی پختگی کی عمر ۱۲، ۱۳ سال سے ۲۱ سال کے درمیان تصور کی جاتی رہی مگر آج کل جبکہ نفسیاتی طریقے بہت ترقی یافتہ ہیں ۱۵، ۱۷ سال کی عمر کو ذہنی پختگی کی عمر سمجھا جاتا ہے چنانچہ اس مقصد کے لئے زیادہ سے زیادہ ذہنی عمر ساڑھے پندرہ سال رکھی گئی ہے۔ اس ٹیسٹ کے آخر کار میں اسکور اور اس کے

مطابق I.Q کی فہرست دی گئی ہے مگر خیال رہے کہ یہ فہرست صرف ۱۵ سال سے زائد عمر کے افراد کے لئے ہے۔

اس ٹیسٹ میں آپ کا اسکور یا نتیجہ چانس یا تُک بندی کی وجہ سے مختلف آ سکتا ہے چنانچہ نفسیات کے ماہرین کے پاس کسی ٹیسٹ کے نتائج پر چانس یا تک بندی کی اثر اندازی ناپنے کا دلچسپ طریقہ ہے۔ یہ طریقہ امکانی غلطی (Probable Error) کہلاتا ہے۔ آپ کے اسکور کی امکانی غلطی آپ سے براہ راست تعلق رکھتی ہے چنانچہ اس کے ذریعہ آپ کو بتایا جا سکتا ہے کہ صرف چانس کے باعث آپ کے کتنے نمبر کم یا زیادہ ہو سکتے ہیں۔ اس امتحان کی امکانی غلطی جوابات کے آخر میں لکھ دی گئی ہے۔

(نیر رضا سید)

Qureshi Rohani World

ذہن کا ذہن سے کلام

کیا سینکڑوں میل دور بیٹھ کر کسی کو ہپناٹائز کیا جا سکتا ہے؟

کیا ٹیلی پیتھی میں رابطہ ”دماغی لہروں“ کے ذریعے پیدا ہوتا ہے؟ مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کے بارے میں صحیح معلومات دی جا سکتی ہیں؟ اور---- کیا حواس خمسہ کے علاوہ چھٹی حس کا وجود ہے جس کے ذریعے پوشیدہ چیزوں کی ماہیت بتائی جا سکتی ہے----؟

اس قسم کے کئی سوالات ہر شخص کے ذہن میں گردش کرتے رہتے ہیں لیکن وہ ان کا تسلی بخش جواب نہیں دے پاتا۔ انسان نے بظاہر قدرت کی تسخیر کا بیڑا اٹھایا ہے لیکن یہ ایک ناقابل تردید حقیقت ہے کہ خود اپنے بارے میں اس کی معلومات تشنہ ہیں جس کا احساس اب آہستہ بڑھ رہا ہے تاہم اس میں شک نہیں کہ نت نئی ایجادات اور انکشافات سے لے کر خلاء کی تسخیر تک کے منصوبوں کے پیچھے ایک عجوبہ روزگار شئے یعنی انسانی ذہن کام کر رہا ہے۔ موجودہ ایٹمی دور میں عالمی سیاست کی بساط پر بڑی طاقتوں کے مابین اسلحہ سازی، خلا کی تسخیر اور ڈپلومیسی کے میدان میں سرد جنگ مدت سے جاری ہے۔ اس کشمکش میں اب ایک نئے محاذ کا اضافہ ہوا ہے، وہ ہے ---- انسانی ذہن کی تسخیر! اس دوڑ میں روس کو امریکہ پر فوقیت حاصل ہے، جہاں حکومت کی سرپرستی میں سائنٹفک بنیادوں پر تجرباتی اور تحقیقی مراکز قائم ہیں۔ سائبیریا میں ایک ”سائنسی شہر“ بسایا گیا ہے جہاں معمل گاہ میں ہپناٹزم، ٹیلی پیتھی، مستقبل بینی اور پیرا سائیکالوجی سے تعلق رکھنے والے دوسرے عجیب و غریب مظاہر کی تحقیق و تفتیش ہوتی ہے۔ ان کاموں کے لئے باقاعدہ تربیتی کورس ہیں جن سے ان مافوق الفطرت قوتوں کے حصول کے لئے راہ نکلتی ہے۔ لینن گراڈ کے تاریخی شہر میں بھی ایسے تربیتی ادارے قائم ہیں۔

انسانی ذہن کی تسخیر کا منصوبہ روسی حکومت کے لئے مشغلے کی حقیقت نہیں رکھتا، بلکہ اس کی جڑیں، ان کی ثقافت میں پیوست ہیں۔ روسی لٹریچر میں ایک قدیم کہانی ”دی ماسٹر آف دی ورلڈ“ ہے جس کا مرکزی کردار خارق العادت قوتوں کو تسخیر کر کے پوری دنیا کو زیر کرنے کا خواب دیکھتا ہے کریملن کے حکمرانوں نے بچپن میں یہ کہانی ضرور سنی ہو گی اور اسی خواب کو اب وہ حقیقت کا روپ دینا چاہتے ہیں۔ فوج، پولیس اور حکومت کے دوسرے بااثر اداروں میں پیرا سائیکالوجی کو مخصوص مقاصد کے لئے استعمال کرنا بلاوجہ نہیں ہے۔

ٹیلی پیتھی کو فوجی مقاصد کے لئے استعمال کرنے کی پہلی مثال اس وقت منظر عام پر آئی جب

۱۹۵۹ء میں ایک فرانسیسی رسالے میں امریکی بحریے کے متعلق رپورٹ شائع ہوئی۔ اس سنسنی خیز، غیر معمولی رپورٹ میں کئی ''انکشافات'' کیئے گئے تھے اور امریکی آبدوز اور ہیڈکوارٹر کے درمیان پیغام رسانی کے لئے ٹیلی پیتھی کی کوششوں کا ذکر تھا۔ بعد میں امریکی حکام کی طرف سے اس کی تردید شائع ہوئی لیکن روسی ماہرین بھلا کب ماننے والے تھے! انہوں نے اپنی سرگرمیاں تیز کر دیں۔ لینن گراڈ یونیورسٹی کے شعبہ عضویات کے صدر اور لینن انعام یافتہ ڈاکٹر وسلیف نے سوویت سائنسدانوں کو یکجا کیا اور انہوں نے حکومت کو تجویز پیش کی کہ ٹیلی پیتھی کی تحقیق و تفتیش کے لئے از سر نو تجربات شروع کئے جائیں تاکہ روس کسی میدان میں بھی دوسری طاقتوں سے مار نہ کھائے۔ ڈاکٹر وسلیف کی اس مہم کا خاطر خواہ اثر ہوا۔ وہ ۱۹۶۶ء میں فوت ہو گیا لیکن اس کی موت نے تجربات کو مہمیز دی۔ کئی ایسے افراد نکلے جنہیں قدرت نے ٹیلی پیتھی کی مخفی صلاحیت سے نوازا تھا۔ ان میں نکالیوف کا نام قابل ذکر ہے۔ نکالیوف ابتدائی دور میں ایک اچھا اداکار اور کارکن صحافی رہا ہے اور اب اس نے اپنی غیر معمولی صلاحیت کی بناء پر ممتاز مقام حاصل کر لیا ہے ----وہ ایسے حیرت انگیز کمالات دکھاتا ہے کہ لوگ رشک کرنے لگتے ہیں۔

ایک دفعہ مشہور سائنسدان الیگزینڈر کتا گارسکی نے سوویت ''لٹریری گزٹ'' میں ٹیلی پیتھی کا مضحکہ اڑایا۔ اس نے لکھا:

> ''ٹیلی پیتھی ایک فراڈ ہے، کیونکہ دماغ سے ایسی کوئی برقی مقناطیسی لہریں نہیں نکلتی ہیں جن کے ذریعے دو دماغوں کے درمیان رابطہ پیدا ہوتا ہو۔ سائنس ان نام نہاد روحانی لہروں کی تردید کرتی ہے۔''

کچھ زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ نکالیوف نے ایک رسالے میں اس کا جواب لکھا۔ اس نے نظری بحث کی بجائے عملی مظاہرے پر زور دیا اور اس کے لئے تاریخ و مقام کا اعلان بھی کر دیا۔ مقررہ تاریخ پر مختلف رسائل کے ایڈیٹروں اور ممتاز سائنسدانوں کی موجودگی میں الیگزینڈر اور نکالیوف کا سامنا ہوا۔ نکالیوف نے جب الیگزینڈر کو فوراً بتا دیا کہ اس وقت وہ کیا سوچ رہا ہے، تو اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی اور وہ قائل ہو گیا۔ اس نے جیوری کے سامنے تحریری بیان میں لکھا کہ ٹیلی پیتھی اور اس جیسے دوسرے مظاہرے کے لئے، ہمیں سائنٹفک توجیہ تلاش کرنی چاہیئے۔

نکالیوف کو ایک آزمائشی تجربے نے شہرت کی بلندی پر پہنچا دیا۔ ۱۹۶۶ء کا زمانہ تھا، ٹیلی پیتھی کا عملی مظاہرہ کرنے کے لئے نکالیوف کو سینکڑوں میل دور بیٹھے ایک سائنسدان اور ماہر طبیعات لیوری کانسکی سے رابطہ قائم کرنا تھا کریملن کے گھڑیال نے آٹھ بجے کا منسکی سائنسدانوں کی ٹیم

کے ساتھ عمارت میں داخل ہوا۔ اس کے ہاتھ میں سربمہر تھیلا تھا۔ جب یہ لوگ اندر داخل ہو گئے تو دروازے کو بھی سیل کر دیا گیا۔ کامنسکی کچھ دیر تک خاموش بیٹھا رہا تاکہ اطمینان اور یکسوئی حاصل ہو۔ پھر اس نے تھیلے کا منہ کھولا، ہاتھ اندر ڈال کر سپرنگ نکالا اور آہستگی کے ساتھ اس کی تہوں پر انگلی پھیرنے لگا۔ دفعتاً اسے یوں محسوس ہوا جیسے نکالیوف کا دمکتا ہوا چہرہ پردے کی اوٹ سے نکل آیا ہے۔ اس کے ساتھ ہی دو ہزار میل دور بیٹھے نکالیوف نے پیغام وصول کر لیا۔ وہاں موجود افراد کا کہنا ہے کہ نکالیوف کی زبان پر از خود یہ الفاظ جاری ہو گئے: گول --- گول --- چمک دار --- مسلسل گولائی --- سپرنگ" ماہرین نے اس تجربے کو زیادہ سائینٹفک بنانے کے لئے ایک آلہ بھی استعمال کیا۔ ان کی تحقیق کے مطابق سپرنگ کے متعلق بتانے سے پہلے نکالیوف کی ذہنی لہروں کی رفتار بڑھ گئی۔ غالباً اسی لمحے سپرنگ کی تصویر ذہن کے کینوس پر ابھری ہو گی جس طرح بجلی رو پہنچنے سے ٹیلی ویژن کا پردہ روشن ہو جاتا ہے اور تصویریں نظر آنے لگتی ہیں۔

یہ تو عام سی بات ہوئی۔ ڈاکٹر نوسیا پانوف اس سے ایک قدم آگے بڑھ کر ایسے تجربات میں مصروف ہیں جن کے ذریعے "پیغام کی آمد کے وقت "میڈیم" خود بخود خبردار ہو سکے۔ اس طرح انسان ان تمام پیغامات کو وصول کر سکتا ہے جو عام طور پر اس کے لاشعور ہی میں اٹک کر رہ جاتے ہیں۔

ٹیلی پیتھی کا فلسفہ اجنبی نہیں، اس کی بنیاد انسانی فطرت پر ہے۔ ایسے کئی مشاہدات ہماری روز مرہ زندگی میں رونما ہوتے ہیں جن کی ہم کوئی توجیہہ نہیں کر سکتے۔ لگاؤ اور جذبے کی شدت روحانی قرب پیدا کرتی ہے۔ بیٹے کے حادثے کے وقت نیند میں ڈوبی ہوئی ماں اچانک اٹھ بیٹھتی ہے۔ جب محبت کے رشتے میں پروئے ہوئے دلوں میں سے کسی ایک پر چرکہ لگتا ہے تو دوسرا درد کی لہر محسوس کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ روسی ماہرین کا خیال ہے کہ خاندان کے افراد اور محبت بھرے دلوں میں "رابطہ" پیدا ہونا فطری بات ہے۔ ایسے افراد اگر باقاعدہ مشق کر لیں تو اچھے "میڈیم" ثابت ہو سکتے ہیں۔ روسی ماہرین کی تحقیق کے مطابق ٹیلی پیتھی کے ذریعے صحت اور بیماری پیدا کی جا سکتی ہے۔ اس کا کلی انحصار خیالات پر ہے، مثبت خیالات تندرستی بخشتے ہیں اور خون میں صحت مندانہ سرخ ذرات کی افزائش ہوتی ہے جبکہ منفی خیالات سے جسم کی مدافعانہ قوت کمزور ہو جاتی ہے اور میڈیم بیمار پڑ جاتا ہے۔ امریکہ میں بہت سے تجربات کے بعد اس نظریے کی تصدیق ہوئی کہ ٹیلی پیتھی کے ذریعے بیماری کے جراثیم منتقل کئے جا سکتے ہیں۔

روس میں ٹیلی پیتھی کے متعلق حیرت انگیز تجربات کئے جا رہے ہیں۔ اسی ضمن میں نلامیخلوف نے، جو روحانی علم" میں ماہر گردانا جاتا ہے، دوسرے سائنسدانوں کو دعوت دی کہ وہ

انہیں ایک عجیب تماشا دکھائے گا۔ حاضرین میں ماسکو یونیورسٹی کے شعبہ روحانی علم النفس کے صدر جیسی شخصیتیں موجود تھیں۔ تجربے کے طور پر نلا میخلوف کو حکم دیا گیا اور اس نے اس کی تعمیل میں مطلوبہ چیز اسی جگہ رکھ دی جس کا اس کے ذہن میں تصور جمایا گیا تھا۔

ڈاکٹر گولیو جو وسیلف کا شاگرد اور لینن گراڈ یونیورسٹی میں اس کا جانشین ہے، آج کل محیر العقول تجربات میں مصروف ہے۔ اس نے انکشاف کیا ہے کہ انسان کے علاوہ دوسرے جانداروں کے جسم کے گرد بھی ”مقناطیسی برقی لہریں“ گردش کرتی رہتی ہیں۔ اس کا دعویٰ ہے کہ وہ ایک ایسا آلہ بنانے میں کامیاب ہو جائے گا جس کے ذریعے ان لہروں کو ریکارڈ کرنا ممکن ہوگا۔

اس کے علاوہ گزشتہ چار سالوں سے گولیو جڑواں افراد میں ٹیلی پیتھی کے عمل، ٹیلی پیتھی کے ذریعے تنویمی نیند طاری کرنے اور ”ذہنی قوت“ کے بل بوتے پر مشین کی حرکت روکنے کے تجربات بھی کر رہا ہے۔ وہ اپنے ارادے میں کامیاب ہو گیا یا نہیں، اس کا فیصلہ تو مستقبل ہی کر سکے گا۔

روسی ماہرین کا دعویٰ ہے کہ انہوں نے ایسی مشین ایجاد کر لی ہے جس کے ذریعے روحانی لہروں کا حلقہ پیدا کیا جا سکتا ہے۔

اس طرح میڈیم کی مخفی صلاحیت میں خاطر خواہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ ان کا نظریہ ہے کہ سورج، چاند، زمین اور مشینوں کا ایک مقناطیسی حلقہ ہوتا ہے۔ ہماری نفسیاتی اور روحانی صلاحیتیں ان لہروں کی کشش کے علاوہ انسان کے اپنے اور دوسروں کے خیالات سے متاثر ہوتی ہیں۔ روسی ماہرین کی تحقیقات سے ایک ایسی زبردست قوت کا پتا لگتا ہے جس کا منبع حیرت انگیز ”پاور ہاؤس“ یعنی انسانی ذہن ہے۔ یہ منہ زور قوت مشینوں کو چلاتی ہے یا ان کی حرکت کو روک دیتی ہے۔

مغربی جرمنی میں بجلی کے ایک کارخانے کے ترجمان نے اس خطرے کو بھانپ لیا۔ اس نے اندیشہ ظاہر کیا کہ یہ ”بیرونی قوت“ ٹیکنالوجی کے میدان میں دشواریوں کو جنم دے گی۔ اس کا شعلہ نظر غلط نہیں ہے۔ ذرا چشم تصور میں اس سنسنی خیز منظر کو لائیے! زندگی اپنے معمول پر جاری ہے کہ دنیا کے کسی خطے میں ایک سیل (Cell) میں بیٹھے ہوئے افراد ذہنی قوت آزمائی شروع کر دیتے ہیں۔ چند بار کوشش کرنے کے بعد ان کی قوت کام کرنے لگتی ہے اور پاور ہاؤس کام کرنا بند کر دیتا ہے۔ کارخانوں کی چنگھاڑتی ہوئی مشینیں آہستہ آہستہ پراسرار انداز میں رک جاتی ہیں، پروازیں معطل ہو جاتی ہیں اور زندگی کی تمام سرگرمیاں تلپٹ ہو کر رہ جاتی ہیں گویا اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ افراتفری، بدامنی اور انتشار کا لاوا سب لوگوں کو بہا لے جائے گا اور وہ کوئی تدارک نہیں کر سکیں گے۔ ذرا سوچیے تو سہی، اسلحہ کی دوڑ میں اس تباہ کن ہتھیار سے کون سا ملک صرف نظر کر سکتا ہے۔

پیرا سائیکالوجی سے جنگ و امن دونوں میں برابر کام لیا جا سکتا ہے۔ ہر چیز خوبی اور برائی رکھتی ہے۔ اس کے اثرات تو استعمال ہی کے تابع ہوتے ہیں۔ اس کی وضاحت نئی ایجادات کی مثال سامنے رکھ کر کی جا سکتی ہے۔

۱۹۶۷ سے روسی ماہرین ٹیلی پیتھی کو خلائی دوڑ میں استعمال کر رہے ہیں۔ خلائی راکٹ اور مرکز کے درمیان ٹیلی پیتھی کے ذریعے رابطہ ریڈیائی مواصلات میں پیش آنے والی کئی مشکلات حل کر سکتا ہے۔ علاوہ ازیں ٹیلی پیتھی اور ہپناٹزم دونوں ہی نفسیاتی امراض اور جسمانی بیماریوں کے لئے بطور علاج استعمال ہوتے ہیں۔ امریکہ میں گزشتہ کئی سالوں سے ہپناٹزم بالخصوص زیر تحقیق ہے۔ زچگی کے مدارج سے لے کر آپریشن تک میں ہپناٹزم سے مدد لی جاتی ہے۔ روس میں اس قسم کے تجربات پر زور دیا جاتا ہے۔ تنویمی نیند کے دوران انسانی صلاحیتوں میں نکھار پیدا ہوتا ہے اور ایسے کارنامے انجام دیئے جا سکتے ہیں جو عام حالات میں ناممکن تو نہیں مشکل ضرور ہیں۔ حافظے اور مشاہدے کی قوت کا تیز ہونا' اعتماد کا بحال ہونا اور قوت ارادی میں پختگی آنا تنویمی مظاہر کی بنیادی چیزیں ہیں' آج کل تو اس سے کئی گنا مشکل تجربات کئے جا رہے ہیں مثلاً تنویم (ہپناٹزم) کے ذیل میں ایک مصروف اصول ہے کہ کسی کی مرضی کے خلاف نیند طاری کی جا سکتی ہے نہ کوئی کام کرایا جا سکتا ہے لیکن موجودہ دور میں اس کا حل یوں سوچا گیا ہے کہ ''معمول'' کو اس انداز میں ''ہدایات'' دی جاتی ہیں کہ وہ انہیں ضمیر اور نظریے کے خلاف نہیں سمجھتا اور یوں مطلوبہ حکم بجا لاتا ہے۔

تنویم سے دلچسپی رکھنے والے اصحاب نے وولف میسنگ کا نام تو سنا ہوگا۔ دوسری عالمگیر جنگ کے زمانے میں میسنگ کے کمالات کا ہر طرف چرچا تھا۔ اس نے اسٹالین کی فرمائش پر ایک انوکھا تماشا دکھایا تھا۔ اسے مضبوط جیل میں بند کر کے محافظ کو اس کی سخت نگرانی کی تاکید کی گئی۔ اندر پہنچ کر اس نے اپنا کام شروع کر دیا۔ وہ پوری یکسوئی کے ساتھ محافظ کو ''ہدایات'' دینا شروع کر دیتا۔

''میں بیریا ہوں' میں بیریا ہوں۔'' ان الفاظ کی مسلسل تکرار نے چٹان پر گرنے والے قطرے کی دھار کا کام کیا۔ محافظ نے اسے لاشعور طور پر بیریا (جو اس وقت خفیہ پولیس کا سربراہ تھا) مان لیا' اگرچہ بیریا سے اس کی شکل و صورت نہیں ملتی تھی ٹیلی پیتھی کا تجربہ کامیاب رہا اور جب میسنگ پر اعتماد و قدم اٹھاتا ہوا محافظ کے پاس آیا اور اسے دروازہ کھولنے کا حکم دیا' تو اس نے کوئی پس و پیش نہیں کیا۔ دروازہ کھول کر وہ بصد ادب ایک طرف کھڑا ہو گیا اور ''بیریا'' باہر نکل گیا۔ اس تجربے سے میسنگ دو باتیں ثابت کرنا چاہتا تھا۔ ایک یہ کہ ''معمول'' کے شعور کو بھی دھوکا دیا جا

سکتا ہے اور دوسرا' ٹیلی پیتھی کے ذریعے فاصلے سے بھی تنویمی نیند طاری کرنا ممکن ہے۔ بالکل یہی کلیہ بڑی طاقتیں دوسرے ممالک میں اپنا اثر ونفوذ بڑھانے کے لئے استعمال کرتی ہیں۔ اس بات کی تصدیق چیکوسلواکیہ کے ڈاکٹر ریزل کے بیان سے ہوتی ہے۔ وہ ایک روسی ماہر کے حوالے سے کہتے ہیں:

> ”پروپیگنڈا ایک اہم ہتھیار ہے' اس کے ذریعے محسوس نہ ہونے والے انداز میں لوگوں کے ذہنوں کو متاثر کیا جا سکتا ہے۔ پروپیگنڈا کے موزوں استعمال کے ذریعے لوگوں کو لاشعوری طور پر مطلوبہ مقاصد پورے کرنے کی ترغیب دی جا سکتی ہے۔“

ٹیلی پیتھی کے لئے فطری صلاحیت بنیادی ضرورت ہے اور مشق کے ذریعے اس صلاحیت کو مؤثر بنایا جا سکتا ہے۔ یہ ایک نہایت عجیب چیز ہے کہ بہرے اور گونگے افراد عام لوگوں کی نسبت اس مقصد کے لئے زیادہ موزوں ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ ایسے افراد میں احساس کی قوت شدید ہوتی ہے۔ جس طرح اندھوں کی قوت لامسہ (چھونے کی حس) اور قوت سامعہ (سننے کی حس) تیز ہوتی ہے۔ بعینہ گونگے بہرے افراد کی قوت حاسہ (محسوس کرنے کی حس) مستعد ہوتی ہے--- گویا اس طرح قدرت ان کی معذوری کی تلافی کرنا چاہتی ہے۔

مؤثر انتقال خیال کے لئے کانسکی نے چند مشورے دیئے ہیں:

”جس سے رابطہ پیدا کرنے کی خواہش ہے' اس کی تصویر کو ذہن کے سکرین پر یوں لائیے کہ وہ جیتا جاگتا ”محسوس ہو اس تصویر کو قائم رکھنے کی کوشش کریں۔“

بھاری بھر کم لباس کی بجائے ہلکا پھلکا لباس پہنیئے تا کہ کھچاؤ کی بجائے جسمانی سکون حاصل ہو سکے۔ اس طرح یکسوئی کی راہ آسان ہو جاتی ہے۔ ذہن سے تمام شکوک وشبہات اور بلاوجہ خوف کو جھٹک دیجئے' اس طرح توجہ بٹنے نہیں پاتی ہے اور ایک نقطے پر مرکوز ہو جاتی ہے۔ ناقابل شکست خود اعتمادی سے کام لیجئے اور منزل پر نگاہ جمائے رکھئے۔

”میڈیم کے بارے میں یاد رہے کہ اس کی تصویر ”غائب“ نہ ہو۔ اب اس ٹھوس چیز کو تصور میں لائیے جسے چھونے کے لئے آپ میڈیم کو ”حکم“ دینا چاہتے ہیں۔ خیال میں ڈوب جائیے' گردوپیش سے ماورا ہو کر ایک ہی نقطے پر نگاہ جمی رہے' وہ یہ کہ فلاں کو یہ پیغام پہنچانا ہے--- بس!

آخری مرحلے میں ذہنی سکرین پر دیکھیں کہ وہ شخص مطلوبہ چیز کی طرف بڑھ رہا ہے اور اس چیز کو اٹھا کر دوسری جگہ رکھ دے گا۔“

ٹیلی پیتھی کے لئے رابطے کی صلاحیت بھی ضروری ہے اس کے ذریعے ذہنی مطابقت میں

آسانی پیدا ہوتی ہے اور "پیغام رسانی" میں رکاوٹیں نہیں پڑتیں۔ انتقال خیال کے دوران پیغام بھیجنے اور وصول کرنے والے کی دماغی لہروں میں یکسانیت پیدا ہو جاتی ہے' اس کے ساتھ ساتھ دل کی دھڑکنوں کی رفتار بھی یکساں ہو جاتی ہے گویا پیغام کی آمدورفت کے لئے "لائن" صاف ہو جاتی ہے بعض اوقات رابطے کو مزید زوردار بنانے کے لئے دونوں کے گرد مقناطیسی لہروں کا مصنوعی حلقہ بنایا جاتا ہے' اس سے کارکردگی میں خاطر خواہ اضافہ نوٹ کیا گیا ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ بجلی کی گرج چمک انتقال خیال میں رکاوٹ ڈالتی ہے' اپنے موقف کی وضاحت کے لئے وہ مخیل کونی کے تجربے کا حوالہ دیتے ہیں کہ بارانی رات میں اس کی صلاحیت کام نہیں کرتی جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے ٹیلی پیتھی اکتسابی سے زیادہ فطری ہے' پیغام دینے یا وصول کرنے کی صلاحیت کا اندازہ پیدائش کے وقت ہی ہو جاتا ہے مثلاً اگر مطلع صاف ہو اور سورج کی صاف وشفاف شعائیں زمین پر پہنچ رہی ہوں تو پیغام وصول کرنے والے افراد جنم لیتے ہیں۔ اس کے برعکس اگر آسمان پر کہیں کہیں بادل کی ٹکڑیاں تیر رہی ہوں اور سورج وقتاً فوقتاً اپنا چہرہ بادلوں کی اوٹ میں چھپا لیتا ہو تو اچھے پیغام دینے والے افراد کی پیدائش متوقع ہوتی ہے۔

موسم اور گردش لیل ونہار کے لئے ہم ایک اور مثال پیش کریں گے' روسی ماہرین عموماً رات ڈھل جانے کے بعد پیراسائیکالوجی کے تجربات میں مصروف ہو جاتے ہیں کیونکہ ایسے تجربات کی کامیابی کا انحصار تمام تر کام کے ساتھ ساتھ "مقناطیسی فضا" کے سازگار ہونے پر بھی ہے۔

اس شعبے میں امریکہ کی ناکامی کی بڑی وجہ ایک یہ بھی ہو سکتی ہے کہ وہ اس بدلے "موسم" کا ساتھ نہیں دے سکتا اور اسے ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا ہے بیشک روس کی ان تحقیقات سے امریکہ خوفزدہ ہے اور اس کا توڑ کرنے کے لئے کوشش بھی کرتا رہتا ہے لیکن روس اور چین کے باہمی تنازعہ نے اس کی پریشانیاں کسی حد تک کم کر دی ہیں۔ اس کے برعکس روس کو چین کی جانب سے بلاوجہ تشویش لاحق نہیں ہے کوئی دو برس پہلے ماوزے تنگ نے چینی سائنسدانوں کو ہدایت کی تھی کہ وہ اسلحہ کی تیاری کے ساتھ ساتھ "پیراسائیکالوجی" کے محاذ پر بھی بے جگری سے کام کریں۔ اس کا مطلب ہے کہ چین روس کی کوششوں سے غافل نہیں اور انہی "ہتھیاروں" کی تیاری میں مصروف ہے جو اس کے مخالف ملک کے پاس ہیں۔

چین اور امریکہ اس جنگ میں اب داخل ہوئے ہیں جبکہ روس ایک لمبے عرصے سے ان تیاریوں میں منہمک ہے۔ روس میں پیراسائیکالوجی کے ساتھ بڑھتی ہوئی دلچسپی معلوم کرنے کے لئے اشاعتی لٹریچر کا جائزہ لینا ضروری ہے۔ ۱۹۵۷ء میں اس موضوع پر صرف تین مضامین شائع

ہوئے اور تینوں مخالفت میں لکھے گئے' جبکہ ۱۹۶۶ء میں ۱۵۲ مضامین میں تحقیق اور صرف پندرہ میں اختلاف رائے ظاہر کی گئی۔

روسی ماہرین نے ہپناٹزم اور ٹیلی پیتھی کو بیک وقت استعمال کرتے ہوئے بعض ایسے تجربات کئے ہیں جن کے نتائج خاصے حوصلہ افزا ہیں۔ اس تکنیک کو انہوں نے Reincarn- Ation کا نام دیا ہے۔ اس کے ذریعے وہ ''معمول'' کو خصوصی علوم میں مہارت و تجربے کی ہدایات دیتے ہیں۔ نتیجہ ''معمول'' کی ذہنی استعداد میں خاطر خواہ ترقی ہو جاتی ہے اور وہ اس شعبہ علم میں حیرت انگیز کامیابی کے ساتھ کام کرتا ہے۔

ڈاکٹر لاڈیمیر نے ریاضی کے ایک طالب علم پر یہی طریقہ خوب آزمایا اور اس کے لاشعور میں یہ چیز بٹھائی گئی کہ وہ اس علم میں جینیئس ہے۔ اس وقت اس طالب علم کا بیان تھا کہ وہ پہلے سے زیادہ اپنی صلاحیتوں میں مرکزیت اور یکسوئی پاتا ہے' اس کا دلچسپ پہلو یہ ہے کہ عالم بیداری میں بھی اس صلاحیت نے کلی زندگی میں خاطر خواہ کام کیا۔

اس ماہر نفسیات نے اپنے تجربات کے ذریعے ذہن کے مخفی گوشوں سے پردہ اٹھایا ہے اور صرف نہ ہونے والی قوت کے استعمال کے لئے راہ ہموار کی ہے۔ اس فن میں کافی باریکیاں ہیں۔ اس لئے غیر تربیت یافتہ افراد کے ہاتھ میں یہ ہتھیار سے کم خطرناک نہیں۔ ڈاکٹر موصوف نے شائقین کو ہدایت کی ہے کہ وہ ایسے تجربات کرنے کی کوشش نہ کریں جس سے ''معمول'' کی شخصیت تقسیم ہونے کا خطرہ ہو۔ ناتجربہ کار افراد فائدے کی بجائے نفسیاتی پیچیدگیوں کو جنم دے سکتے ہیں۔

روس کے پیراسائیکالوجی کے میدان میں دوسرے ملکوں کو پیچھے چھوڑنے کی وجہ یہ ہے کہ وہاں اس پوشیدہ طاقت کے استعمال کو بہتر سے بہتر بنایا جا رہا ہے' جب کہ دوسرے ممالک بشمول امریکہ ابھی اس کی دریافت میں مصروف ہیں۔

روس میں پیراسائیکالوجی کو سائنسی علوم کی صف میں شامل کیا گیا ہے اور اس کی تحقیق سائنٹیفک انداز میں ہو رہی ہے۔ اس سلسلے میں ماہرین اور سائنسدانوں کی مجموعی کوششیں رنگ لا رہی ہیں لیکن دوسرے ملکوں میں ایسی مشترکہ کوشش کی بجائے انفرادی تجربات کئے جا رہے ہیں' اسی لئے ان کی بعض قیمتی معلومات بھی منظر عام پر نہیں آ سکتیں۔

روس کو دوسرے ملکوں میں ہونے والے تجربات سے آگاہی حاصل ہے لیکن دوسرے ممالک روس کے بارے میں بہت کم معلومات رکھتے ہیں۔ اس طرح وہ استفادہ سے محروم رہتے ہیں۔

(مختار احمد اختر)

نسیان

ترقی کی دوڑ کے دور کا عام مرض، قدیم اطباء کے کامیاب اور آزمودہ نسخے:

دور حاضر میں ترقی کی دوڑ نے بہتر معیار زندگی تو دیا ہے لیکن اس کے ساتھ ہی مسائل اور مصروفیت میں اضافہ کر کے انسان کو سکون جیسی بے پایاں دولت سے محروم کر دیا ہے۔ یہ صورت حال ساری دنیا میں موجود ہے لیکن پاکستان جیسے ترقی پذیر ملک میں جس طرح مادی ترقی کے ساتھ روحانی اقدار ٹوٹ پھوٹ رہی ہیں اس کا نتیجہ قنوطیت (ڈیپریشن) کی صورت میں برآمد ہو رہا ہے اور جس مصروف آدمی کو دیکھیں وہ نسیان کا شکار نظر آتا ہے۔

نسیان (حافظہ کی خرابی) کوئی نیا مرض نہیں ہے۔ یہ صدیوں پہلے بھی موجود تھا لیکن مادی ترقی کی دوڑ کے پیدا کردہ مسائل نے اسے عام کر دیا ہے۔

جدید سائنس کے وکیلوں نے اس کے علاج کو بہت مشکل اور اذیت ناک حد تک مہنگا بنا رکھا ہے جبکہ قدیم اطباء اس مرض کا کامیاب علاج بڑے سہل سستے اور سادہ نسخوں سے کرتے رہے ہیں۔ قدیم اطباء نے نسیان کے علاج کے لئے اپنے جو آزمودہ نسخے چھوڑے ہیں وہ یکجا کر کے اس مضمون میں قارئین کی خدمت میں پیش کئے جا رہے ہیں۔

اطریفل اسطخدوس نسیان سمیت کئی دماغی امراض میں مفید ہے۔ اس کا نسخہ حکیم علوی خان کا تجویز کیا ہوا ہے۔ جو نسیان اور دماغ کے دوسرے سرد و تر امراض میں نہایت مفید ہے۔

ہوالشافی: عاقر قرحا، لونگ پودینہ، بالچھڑ، ہر ایک ڈیڑھ تولہ گل بابونہ ۲ تولہ عود صلیب سونٹھ، تگ، شیطرج، ایرسا، ذخر مکی دار چینی، مرچ سفید، پیپل، مصطگی، کندر، ہر ایک ۳ تولہ پوست ہلیلہ زرد پوست ہلیلہ چینی (پوست ہلیلہ چینی نایاب ہو تو اس کے بجائے پوست ہلیلہ زرد ہی دو چند مقدار میں لے لیں۔ پوست، دج ترکی (بچھ) اسطوخودوس ناگرموتھ، بادرنجبویہ ہر ایک ۵ تولہ، بلیلہ سیاہ آملہ گٹھلی نکالا ہوا۔ پوست ہلیلہ کابلی ہر ایک 10 تولہ مویز منقی گلقند ہر ایک نوے تولہ شہد خالص 180 تولہ۔

مویز کی گٹھلیاں نکال کر رات کے وقت عرق عود، عرق گل سیوتی، عرق سیوتی، عرق اذخر ہر ایک سوا کلو عرق بہار نارنج، عرق فرنجمشک ہر ایک آدھ کلو میں بھگوئیں۔ (ان سب عرقیات کے بجائے صرف عرق پودینہ دو کلو میں بھی بھگو سکتے ہیں) صبح کے وقت گلقند ملا کر جوش دیں۔ جب اچھی طرح گل جائیں نیچے اتار لیں اور سرد ہونے پر ہاتھوں سے مل کر چھان لیں اور شہد خالص ملا کر قوام بنائیں اور باقی دواؤں کو کوٹ چھان کر روغن بادام سے چرب کر کے قوام میں ملا کر

اطریفل بنائیں، چالیس روز کے بعد استعمال کریں۔

مقدار خوراک: نو ماشہ رات کو سوتے وقت۔

جوارش شونیز حافظہ کو بڑھاتی ہے۔ اور نسیان کو دور کرتی ہے۔

ہوالشافی: شونیز د (کلونجی) پوست ہلیلہ کابلی ہر ایک ڈھائی تولہ، سونٹھ، اجوائین ہر ایک ۵ تولہ، شہد خالص دواؤں سے دوگنا، دواؤں کو کوٹ چھان کر شہد کے قوام میں ملائیں۔

مقدار خوراک: ۵، ۵ ماشہ صبح و شام۔

دواء الکبریت معدہ اور جگر کو قوت دیتی ہے۔ نسیان کو زائل کرتی ہے۔ علاوہ ازیں فالج، لقوہ، رعشہ تشنج اور ضیق النفس کے لئے بھی مفید ہے۔

ہوالشافی: گندھک آملہ سار مصفی ایک تولہ بالچھڑ قسط شیریں تج، مصطگی، سونٹھ، لونگ، جاوتری ہر ایک ۶ ماشہ مرچ سیاہ تخم کرفس انیسون، اجوائن دیسی، زیرہ پودینہ خشک جنگلی ہر ایک ۹ ماشہ۔ شہد خالص تمام دواؤں سے تین گنا، شہد کا قوام بنائیں اور اس میں دوائیں کوٹ چھان کر ملا دیں۔

مقدار خوراک: ۵ ماشہ سے ۷ ماشہ تک چند گھونٹ تازہ پانی کے ساتھ دیں۔

قدیم اطباء نسیان کے سفوف بناتے تھے۔ جن کے استعمال سے نسیان جاتا رہتا ہے۔ قوت حافظہ بڑھ جاتی ہے، عقل اور ذہن تیز ہو جاتے ہیں۔

۱۔ **ہوالشافی:** مصطگی رومی، سونٹھ، مغز پستہ، مویز منقی، شکر سفید یہ سب چیزیں ہم وزن لے کر سفوف بنائیں۔ دوران ذائقہ سفوف دودھ کے ساتھ کھائیں۔

۲۔ دانہ الائچی سفید ۲ تولہ مصطگی رومی ۲ تولہ مصری ۲ تولہ کوٹ چھان کر سفوف بنا دیں۔

مقدار خوراک: ۳-۳ ماشہ صبح و شام دودھ کے ساتھ کھائیں۔

۳۔ **ہوالشافی:** کندر ۲ تولہ، مصطگی ۱۴ ماشہ، پیپل دارچینی گاؤزبان بادرنجبویہ ہر ایک ساڑھے تین ماشہ کا کنج ۱۱ عدد شکر تمام ادویہ کے برابر کوٹ چھان کر شکر سفید ہم وزن ملا کر سفوف بنا دیں۔

مقدار خوراک: ۷ ماشہ ہمراہ دودھ۔

۴۔ ہوالشافی: ہروج (بچھ) سونٹھ ہر ایک ۱۴ ماشہ، ناگرموتھ، تیزبات دارچینی لونگ ہر ایک ۷ ماشہ مصری ہم وزن کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ مقدار خوراک ۵، ۵ ماشہ سفوف صبح و شام کھائیں۔

معجون جدوار نسیان کے لئے مفید دوا ہے۔

ہوالشافی: جدوار، عود صلیب۔ عود ہندی (اگر) جاوتری، انجدان، بابونہ، اسارون (تگر) برگ سداب اودخرمکی، جائفل، دارچینی، پیپل کندر ناگرموتھ ہر ایک ۳ تولہ مشک جند بیدستر، زعفران مرف

سیاہ رائی ہر ایک ایک تولہ، لونگ پودینہ مرچ سفید ہر ایک ۲ تولہ، مغز نارجیل، مغز پستہ، مغز چلغوزہ، مغز بادام ہر ایک ۷ تولہ، شہد خالص تین سو تولہ حسب قاعدہ معجون بنائیں۔

مقدار خوراک: ۵ ماشہ۔

معجون درج: نسیان اور کند ذہنی اور کرتی اور اعصاب کو گرمی پہنچاتی ہے۔

ھوالشافی: مرچ سیاہ پیپل درج (بچھ) تج، بالچھڑ، آملہ ہر ایک پونے ۹ ماشہ، جائفل ساڑھے تین ماشہ، زعفران پونے ۲ ماشہ، مشک خالص دو رتی شہد خالص دواؤں سے چار گنا، شہد خالص کا اقوام بنائیں اور اس میں دوائیں کوٹ چھان کر شامل کریں۔ زعفران و مشک کو عرق بید مشک میں کھرل کر کے ملائیں۔

مقدار خوراک: ۵ ماشہ صبح و شام۔

معجون درج کا ایک اور نسخہ یہ ہے۔

ھوالشافی: درج (بچھ) دس تولہ مرچ سیاہ سونٹھ، کلونجی زیرہ سیاہ شیطرج ہر ایک ۳ تولہ، شہد خالص دواؤں سے سہ چند دواؤں کو کوٹ چھان کر شہد خالص کے قوام میں ملا کر معجون بنائیں خوراک ۵ ماشہ صبح ۵ ماشہ شام۔

معجون بولس: نسیان کو دور کرتی اور دماغ کو قوت دیتی ہے۔ اس کا نسخہ یہ ہے۔

ھوالشافی: بلادر مدبر، افتیمون ولاتی ہر ایک تین تولہ تج، زراوند، حرج، زعفران دارچینی، مصطگی رومی ہر ایک سوا دو تولہ قسط شیریں، تخم سداب مرچ سفید ہر ایک ۳ تولہ غاریقون ۹ تولہ صبر زرد ایلوا ۲۲۱ تولہ شہد خالص تین گنا، خشک دواؤں کو کوٹ چھان لیں، بلادر (بھلانوہ) کو مدبر کر لیں۔ ایلوے کو علیحدہ کھرل کر کے باریک کریں، اس کے بعد شہد ملا کر معجون بنا لیں۔

بلادر مدبر کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ پہلے بلادر کو لوہے کی گرم سنی سے دبا کر اندر کی سیاہ رطوبت نکال دیں۔ اس کا دھواں یا رطوبت جسم پر نہ لگنے دیں اس کے بعد گرم پانی سے دھو کر ناریل یا اخروٹ کے تیل سے چرب لیں۔ اور کام میں لائیں۔

معجون فلاسفہ: بھی نسیان کو دور کرتی اور قوت حافظہ کو بڑھاتی ہے۔ دل دماغ اور جگر کو قوت بخشتی ہے۔ قوت باہ کو بڑھاتی ہے درد کمر اور درد گردہ کے لئے مفید ہے۔ پیشاب کی زیادتی کو دور کرتی ہے۔ اس کا نسخہ یہ ہے۔

ھوالشافی: بابونہ ڈیڑھ تولہ سونٹھ، مرچ سیاہ، پیپل آملہ مقشر، ہلیلہ سیاہ، شیطرج ہندی، زادند مدحرج ثعلب مصری بیخ بابونہ، مغز چلغوزہ، نارجیل، تازہ ہر ایک ۳ تولہ، مویز منقی نو نو ماشہ شہد خالص دو چند،

ادویہ خشک دواؤں کو علیحدہ اور مغزیات و مویز منقی کو علیحدہ پیسیں اور پھر شہد کے قوام میں ملا کر معجون بنائیں۔

مقدار خوراک: ۷ ماشہ صبح کے وقت کھائیں۔

معجون نسیان کا یہ نسخہ بھی بہت کارآمد ہے۔ یہ مقوی دماغ ہے۔ نسیان کو دور کرتی ہے۔

ہوالشافی: کندر ذج (بچھ) ناگرموتھ ہر ایک تین تولہ، سونٹھ، مرچ سیاہ ہر ایک ڈیڑھ تولہ، شہد خالص دواؤں سے دوگنا دواؤں کو کوٹ چھان کر شہد کے قوام میں ملا کر معجون بنائیں۔

مقدار خوراک: ۵ ماشہ بوقت صبح۔

قوت حافظہ اور دیگر حواس ظاہری و باطنی کو قوت دینے اور عقل و فہم کو تیز کرنے کے لئے یہ معجون بھی نہایت مفید ہے۔

ہوالشافی: آملہ (دودھ میں بھگو کر ۳ مرتبہ تر اور خشک کیا ہوا) پونے ۴ تولہ۔ پوست ہلیلہ زرد، پوست ہلیلہ کابلی، ہلیلہ سیاہ پوست بھیرہ ہر ایک ۲۲ ماشہ طباشیر، صندل سفید (گلاب میں گھسا ہوا) بریشم مقرض، کندر بادرنجویہ مغز نارجیل۔ مغز پستہ، اسطوخودوس گل بابونہ ہر ایک ۴ ماشہ سب کو کوٹ چھان کر روغن بادام سے چرب کریں۔ اور اس میں شہد مصری ہر ایک ۱۷ تولہ ملا کر قوام بنائیں۔ خشک دواؤں کو کوٹ چھان کر ملائیں اور معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۷‘۷ ماشہ۔

یہ معجون بھی قوت حافظہ کو بڑھاتی ہے۔ نسخہ یہ ہے۔

ہوالشافی: سنا کی، ناگرموتھ، مرچ سفید، کندر زعفران ہموزن، شہد تین گنا حسب دستور معجون بنائیں۔

مقدار خوراک: ۵‘۵ ماشہ صبح و شام۔

(حکیم آفتاب احمد عظیم)

برہمی

دماغ اور اعصاب کے لئے قدرتی دوا

تحریر: حکیم عابد علی بیگ

اللہ تعالیٰ کی بے شمار پیدا کردہ بیش بہا فوائد سے مزین جڑی بوٹیوں میں سے ایک بوٹی جو کہ زمین پر بچھی ہوتی ہے اور عام طور پر دیکھنے میں کم نظر آتی ہے جس میں اللہ تعالیٰ نے اپنی قدرت کاملہ سے بیشمار فوائد پنہا کر رکھے ہیں وہ برہمی بوٹی ہے۔

یہ بوٹی عام طور پر مرطوب مقامات دریاؤں، نہروں، تالابوں اور کھیتوں میں پائی جاتی ہے۔ اس کی جڑ سے باریک شاخ نکلتی ہے جس پر ایک پتاہ ہوتا ہے۔ پتے کی شکل گھوڑے کے سم سے مشابہہ ہوتی ہے۔ یہ اسی طرح ایک دو انچ کے فاصلے پر نیچے جڑ اور اوپر پتا دے کر آگے چلتی رہتی ہے۔ اور زمین پر پھیل جاتی ہے۔ اس کی رنگت سبز ہوتی ہے اور ذائقہ ذرا تلخ ہوتا ہے۔

اس کی ایک دوسری قسم ہے جس کو "منڈوک پرنی" کہتے ہیں۔ اس کی شکل اصل برہمی کے مشابہہ ہوتی ہے مگر اس کے پتے اس سے موٹے چوڑے اور کھردرے ہوتے ہیں اور جڑ سے (۵٬۷) پانچ سات پتے نکلتے ہیں۔ ان کی شاخیں بھی موٹی ہوتی ہیں۔ بعض لوگ اسی کو اصلی برہمی خیال کر کے استعمال کرتے ہیں۔ فوائد کے لحاظ سے یہ برہمی کے قریب ہے۔ موسم بہار میں جب ہر چیز پر بہار کا دور دورہ ہوتا ہے تو اس وقت اس پر بھی بہار آ جاتی ہے۔ اور دوسری نباتات کی طرح خوب پھیلتی ہے اور زیادہ مقدار میں پیدا ہوتی ہے۔ برہمی جموں، ہری پور ہزارہ شملہ، دھرم سالہ، پنجاب اور کانگڑہ کے علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ اسی وجہ سے اس کو مختلف ناموں سے موسوم کیا جاتا ہے۔ مثلاً تامل میں غیر براہمی، سنسکرت میں براہمی، بنگال میں تھل کری، پنجابی میں برمی، اردو میں برہمی۔ انگریزی میں انڈین پینی ورٹ (Indian-Penny Wort) یا (Penny Wort) کہتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کا نباتی نام (Hydrocotyleasiatca) ہے۔ جب برہمی کا جدید تحقیقات کی روشنی میں کیمیائی تجزیہ کیا گیا تو اس کی ایک قسم میں روغنی مادہ ٹے نین اور رال ایک قلیل جوہر موثرہ اور دوسری قسم میں اسٹرکنین کے مماثل ایک غیر سمی جوہر ٹین پایا گیا ہے۔

بعض اطباء کرام کے نزدیک برہمی کا مزاج گرم خشک بدرجہ دوم اور بعض کے نزدیک سرد خشک ہے۔ مگر خزائن الادویہ میں علامہ نجم الغنی صاحب نے اس کا مزاج سرد تحریر کیا ہے اور اس کی

مقدار خوراک خشک ہونے کی صورت میں ۵۰۰ ملی گرام سے ا گرام تک اور تازہ حالت میں ۱.۵ گرام سے ۳ گرام تک استعمال کی جاتی ہے۔

برہمی مقوی دماغ و اعصاب ہے۔ عقل اور حافظہ کو بڑھاتی ہے۔ مدر بول اور دافع جنون و مرگی ہے۔

برہمی کے پتوں کے تازہ رس چھ گرام میں کٹھ شیریں ۲.۵ گرام کا سفوف اور شہد ملا کر پلانے سے جنون میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کو گھی میں بریاں کر کے چبانے سے آواز صاف ہو جاتی ہے۔ اس کے تازہ پتوں کا رس ۵۰ گرام لے کر اس کو ۵۰ گرام گھی دیسی میں جلالیں جب گھی صرف رہ جائے تو صاف کر کے چینی اور زیرہ سفید ۱۰، ۱۰ گرام ملا کر بچوں کو دینے سے پیٹ کا مروڑ، خون یا آؤں آنا بند ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کے پتوں کا رس جوشاندہ پلانے سے گلے کا ورم دور ہو جاتا ہے۔

برہمی ملین شکم، ہاضم مقوی حافظہ، مدر بول اور مقوی اعصاب ہے۔ برہمی ۲ گرام، دانہ الائچی ا گرام، مغز بادام ۱۰ عدد، مغز کدو ۶ گرام، مرچ سیاہ ۷ عدد ملا کر بطور ٹھنڈائی رگڑ کر صبح کو استعمال کیا جائے تو ضعف دماغ، ضعف بصارت دور ہوتے ہیں اور حافظہ بڑھتا ہے۔

برہمی کے استعمال سے جسم کی خوبصورتی اور حافظہ بڑھتا ہے

واگ بھٹ نے لکھا ہے کہ برہمی کو گھی میں بریاں کر کے ایک ماہ تک روزانہ ا تا ۲ گرام کی مقدار میں ہمراہ دودھ استعمال کیا جائے تو جسم کی خوبصورتی اور حافظہ بڑھتا ہے۔ تندرستی تادیر قائم رہتی ہے۔

اگر برہمی کو تین ماہ سے زیادہ عرصہ استعمال کرنا ہو تو اس کی اصلاح کے لئے کشنیز مناسب مقدار میں شامل کر لینا چاہیئے تاکہ اس کے مضر اثرات ختم ہو جائیں ورنہ دردسر، چکر آتا اور بعض نازک طبیعت والے افراد میں قوما کی کیفیت پیدا کر سکتی ہے۔

دماغ کو طاقت دینے اور حافظہ بڑھانے کے لئے مفید نسخہ جات تازہ برہمی ۱۰ گرام، مغز بادام ۷ عدد، مرچ سیاہ ۷ پانی آدھ پاؤ میں پیس چھان کر چینی ملا کر استعمال کریں۔ اس کے علاوہ موسم سرما میں خشک حالت میں برہمی ۵۰ گرام، مرچ سیاہ تین گرام اور شکر سفید دونوں کے برابر وزن ملا کر چھ گرام روزانہ صبح کو دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے حافظہ اور عقل بڑھتے ہیں۔ دماغ طاقتور ہو جاتا ہے اور اعصاب کی تقویت کا سامان پیدا کرتی ہے۔

سفوف برہمی:

برہمی بوٹی سایہ میں خشک شدہ، طباشیر، دانہ الائچی خرد، ثعلب مصری ہر ایک برابر وزن، کوزہ مصری، سب ادویہ کے برابر وزن لے کر سفوف بنالیں اور ۲ گرام کی مقدار صبح وشام ہمراہ دودھ استعمال کریں۔

فوائد مندرجہ بالا ہیں۔

حب برہمی:

برہمی بوٹی سایہ میں خشک شدہ ۳۰ گرام، سنکھاہولی بوٹی ۲۰ گرام، بچ ۱۰ گرام، مرچ سیاہ ۵ گرام، گاؤزبان ۲۰ گرام، کشتہ سونا مکھی ۱۰ گرام، رس سیندور ۱۰ گرام سب چیزوں کو جوشاندہ بانجھڑ سے اچھی طرح کھرل کر کے حبوب بقدر نخود تیار کریں اور دو گولیاں صبح وشام ہمراہ دودھ استعمال کریں۔ بچوں کے لئے حسب عمر نصف سے ایک گولی دیں۔

شربت برہمی:

برہمی ۵۰ گرام، سنکھاہولی ۵۰ گرام، الائچی خرد بمعہ پوست ۱۰ گرام۔ ادویہ کو کوٹ کر ۵ کلو پانی میں رات کو بھگو دیں اور صبح قلعی دار برتن میں ڈال کر پکائیں جب ایک کلو پانی رہ جائے تو مل چھان کر ایک کلو چینی ملا کر شربت کا قوام بنالیں۔

مقدار خوراک: ۱۰ گرام سے ۲۰ گرام۔

موسم گرما میں دن میں دو مرتبہ اور سرما میں ایک مرتبہ استعمال کریں۔ نسیان (بھول جانے کا مرض) دماغ وحافظہ کو تقویت دیتا ہے۔ علاوہ ازیں آواز کو صاف کرتا ہے۔

نسیان العلم: تعلیمی نااہلی کا مرض

ڈاکٹر اس بیماری کے اسباب بیان کرنے سے قطعی قاصر رہے‘ اب کچھ سراغ ملے ہیں اس کا علاج ضرور ہوسکتا ہے مگر اس کیلیے سالہا سال تک پوری محنت اور عرق ریزی سے کام کرنا پڑے گا۔

آٹھویں جماعت کی طالبہ میری فرگوسن کی استانی نے اسے اپنی جگہ کھڑی ہو کر لفظ (Cellar) کے ہجے کرنے کو کہا تو میری بت بنے کھڑی رہی اور کچھ نہ بتا سکی۔ وہ الفاظ کی آوازوں یا آہنگ سے ربط قائم نہ رکھ سکتی تھی۔ پہلے پہل تو میری کو استانی نے ہلکی پھلکی سزا دینا شروع کی مگر بعد میں سخت سزا پر بھی میری فرگوسن کو الفاظ کے الٹ پھیر کی پیچیدگی سے نجات نہ مل سکی۔ پتہ چلانے کے لئے ماہرین کی خدمات حاصل کی گئیں۔ وہ سوائے اس کے کچھ نہ بتا سکے کہ اسے بچپن کی شدید جھجک اور شرم ہے جو ہزاروں بچوں میں سے صرف ایک دو کو ہوتی ہے مگر وہی لڑکی میری فرگوسن جو آج کل نیویارک میں نرسنگ ایجنسی چلا رہی ہے۔ اب تک بھی وہ شرم و جھجک کی روز اول کی روحانی اذیت سے نجات نہیں پا سکی اور دیکھنے والوں کو رونق محسوس ہوتی ہے۔

میری کو پوری طرح جوان ہونے پر بھی علم نہیں ہو سکا کہ اسے کوئی عارضہ ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ میری فرگوسن کو ڈسلیکسیا کی بیماری ہے۔ اس میں یہ ہوتا ہے کہ مریض کو کچھ سیکھتے وقت ذہنی گڑبڑ ہو جاتی ہے اور اس کے لکھنے پڑھنے‘ ہجے کرنے حتیٰ کہ ٹھیک طرح بولنے کی اہلیت کو شدت سے روک دیتی ہے۔ اسے تربیت کے دوران جھلاہٹ‘ ناگواری اور چڑچڑاہٹ ہو جاتی ہے۔ ایسا مریض الفاظ میں گڈمڈ کر دیتا ہے خاص کر حروف بی اور ڈی یا پی اور کیو کی شکل اس کے حافظے سے درہم برہم ہو جاتی ہیں وہ الفاظ اور فقروں کو لایعنی ٹکڑوں میں بانٹ کر انہیں غلط ملط کر دیتا ہے۔ اس سلسلے میں وہ قطعی مجبور ہوتا ہے اور الجھن میں پڑا رہتا ہے۔ کچھ مریض تو کسی سادہ سی ہدایت کو نہ سمجھ سکتے ہیں نہ یاد رکھ سکتے ہیں چند مریض انگریزی حروف کو دائیں سے بائیں نہیں پڑھ سکتے کچھ مریض فقرے کو الٹی جانب لکھنا شروع کر دیتے ہیں جس طرح آئینے میں دایاں بایاں الٹ جاتا ہے۔

ابھی حال ہی میں امریکہ میں انکشاف ہوا ہے کہ یہ مرض Dyslexia (جسے طب مشرق کی زبان میں نسیان العلم کہا جا سکتا ہے) وسیع طور پر پھیلا ہوا ہے کسی نہ کسی صورت میں دس فیصد لڑکوں اور تین فیصد لڑکیوں کو یہ بیماری لاحق ہے۔ ایک عرصے سے محققین کو اس بیماری نے چکر میں ڈال رکھا تھا جو اس کے مختلف اسباب بیان کرتے تھے‘ کوئی نفسیاتی عوامل کو دوش دیتا تو کوئی

ماحولیاتی اور خلقی یا پیدائشی گڑبڑ بتاتا مگر اب دماغ کا گہرا مشاہدہ اور تجزیہ کرنے کے بعد ماہرین علم الاعصاب نے اس بیماری سے پردہ اٹھا کر اس کے قابل تسلیم اور حقیقی اسباب دریافت کر لئے ہیں۔ ڈسلیکسیا کے مریض کا دماغ طبعی اور جسمانی طور پر دوسرے لوگوں سے بالکل مختلف ہوتا ہے۔ بوسٹن یونیورسٹی کے ماہر علم الاعصاب تھامس کیمپر نے گزشتہ اپریل میں انسانی دماغ پر مبنی ایک مباحثے میں برملا کہا تھا۔

”جدید تحقیق و مطالعہ نے اس بیماری کا جو سبب منکشف کیا ہے وہ فی الواقعہ درست ہے۔“

بہت ہی پیچیدہ اور مختلف طریقوں سے محققوں نے اس بیماری کا سبب دریافت کرنے کے لئے کام کیا ہے۔ انہوں نے ذاتی نگرانی میں حادثات میں ہلاک ہونے والے ڈسیلکیسا کے مریضوں کے دماغ کی چیر پھاڑ کر کے اس مصیبت میں مبتلا بچوں کی دماغی لہروں کی وضع قطع اور ساخت سے تقابلی جائزہ لیا۔ اس سے پہلے اس قسم کی پیچیدہ تحقیق اس قدر عرق ریزی سے کبھی نہ کی گئی تھی۔ اس طرز عمل میں لہروں کے کچھ مصنوعی طریقے بھی استعمال کئے گئے اور یہ دیکھا گیا کہ اس بیماری میں مبتلا مریض کے دماغ میں کون سی بات دوسرے عام دماغوں سے غیر معمولی طور پر مختلف ہے جس کا پہلے تفصیلی علم نہ ہو سکا تھا۔ اس بیماری کی تحقیق کے سلسلے میں نئے ساز و سامان اور آلات میں ایک کمپیوٹر اور ایک برقی اینسی فالوگراف شامل ہے جو سائنسدانوں کو آسانی سے مریض کے دماغ کی تغیر پذیر یا مختلف لہروں کی ساخت اور طرز عمل شناخت کرا دیتے ہیں۔ نیز اس سے مریض کے دماغی خلیات کی تہوں کا معائنہ بھی ہو سکتا ہے اس طرز عمل سے بیماری کی تشخیص ابتدائی مرحلے میں ہی ہو جاتی ہے۔

اب چونکہ طبی ماہرین ڈسلیکیا کے اعصابی اسباب و علل کے بہت قریب پہنچ گئے ہیں، اساتذہ اور بچوں کے نفسیاتی ماہرین نے مریضوں پر خصوصی توجہ، تربیت، صبر و تحمل ثابت قدمی اور سخت محنت کرنا شروع کر دی ہے۔ اب امید ہو گئی ہے کہ مزید تحقیق اور محنت سے اس بیماری کے مریض کامیاب بار آور زندگی گزار سکیں گے اور بعض حالات میں کچھ مفید پیشے بھی اختیار کر سکیں گے۔

حال ہی میں اس بات کا مظاہرہ کرتے ہوئے جان ہاپکنز یونیورسٹی کے ماہرین نے کوئی چھ سو مریض گریجوائیٹوں کے معائنے میں اس بیماری کی شدت کا کھوج لگایا۔ نیو یارک کے ساؤتھ ویلز کے ایک سکول کے بچوں کا معائنہ بھی کیا اور معلوم ہوا کہ مقابلتاً ان کے افاقے کی شرح بہتر ہو رہی ہے۔ آدھے سے زیادہ مریض طالب علموں نے بی اے کی ڈگری حاصل کر لی۔ کوئی دس فیصد اعلیٰ تعلیم کے لئے چلے گئے۔ نصف سے زیادہ ڈگری یافتہ مریضوں نے اعلیٰ سطح کی ملازمتیں

اختیار کر لیں۔ بیس فیصد نے پیشہ ورانہ یا ٹیکنیکل میدان میں۔ مثلاً معماری، انجینئرنگ اور تعلیم و تدریس میں زندگی اختیار کرنے کا انتخاب کر لیا۔ پندرہ فیصد سیلز مین یا دکاندار بن گئے۔

حیرت کی بات یہ ہے کہ نصف مریض خوش و خرم رہنے کے لئے تعلیم حاصل کرتے ہیں۔ صرف بارہ فیصد ایسے ہیں جن کے بارے میں معلوم ہوتا ہے کہ وہ نسیان العلم میں مبتلا ہیں۔ سکول کے ہیڈ ماسٹر ڈیوڈ گاؤ کا کہنا ہے کہ ہمارے بہت سے شاگرد ایسا نظم و ضبط اختیار کر رہے ہیں جس میں پڑھائی کی طلب پیدا ہو جاتی ہے اگرچہ کچھ طالب علم بعد میں افسر یا کاروباری نہیں بن سکتے مگر نارمل زندگی گزار سکتے ہیں۔ بیماری کی وجہ سے کچھ طالب علم ذہنی طور پر حروف کی شناخت بھول جاتے ہیں یا کسی لفظ کے غلط معنی نکالتے ہیں مگر استاد انہیں اذیت دہ سزاؤں سے مجبور کرتے ہیں کہ وہ نسیان العلم سے نجات پا سکیں۔ آپ نے غبی یا کند ذہن کا نام تو ضرور سنا ہوگا ڈسیلکسیا کا مرض بھی کچھ اس سے ملتا جلتا ہی ہے جیسا کہ میری فرگوسن کی حالت پہلے بیان ہو چکی ہے۔ کچھ لوگ ہندسوں کو الٹ پلٹ لکھ جاتے ہیں مثلاً ۳۱۹۲ کو ۱۳۲۹ لکھ دیں گے ایسے لوگوں یا بچوں میں بھی اس مرض کے آثار پائے جاتے ہیں۔

یہ بیماری بچوں، جوانوں اور بوڑھوں میں بھی ہو سکتی ہے۔

اوہیو کی ڈینی سن یونیورسٹی کے استاد رچرڈ برسبن جو غیر ملکی زبانیں بھی جانتا ہے، اس کا کہنا ہے:

"اس بیماری کی وضاحت کرنا تو مشکل ہے مگر آپ اتنا سمجھ لیں کہ ایسے مریضوں کو کچھ چیزوں کی سمجھ نہیں آتی اور وہ نہیں جانتے کہ انہیں سمجھ کیوں نہیں آتی۔"

بہت سے والدین، اساتذہ اور ماہرین ایسے مریضوں کا بڑی تحمل مزاجی، سست روی اور غیر محرکانہ طرز سے معالجہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور بعض اوقات ان کی ذہنی مزاحمت بھی کرتے ہیں۔ ان کے نفسیاتی علاج کرواتے ہیں اور انہیں طویل بحث مباحثہ میں ڈالتے ہیں مگر اس کے مریض اس بیماری میں اس شدت سے مبتلا ہوتے ہیں کہ انہیں تیزی سے افاقہ نہیں ہوگا۔ ایسے مریض پاگل یا مخبوط الحواس بالکل نہیں ہوتے، مگر ان کی اصل بیماری یہ ہے کہ ان میں کچھ سیکھنے کی اہلیت کا شدید فقدان ہوتا ہے۔ وہ کسی علم و ہنر کی تربیت حاصل نہیں کرتے اگر کچھ سکھایا جائے یا علم پڑھایا جائے تو ان کے دماغ اور شعور میں جا کر گڈمڈ ہو جاتا ہے۔ یہ صرف لفظوں یا ہندسوں کو گڈمڈ نہیں کرتے، یہ چند دیگر پیچیدگیوں کے شکار بھی ہوتے ہیں مثلاً ان کا ذہن اور زبان یا دماغ اور ہاتھ ربط قائم کر کے ہم آہنگ نہیں ہو پاتے۔ یہ کسی بات کو جانتے ہوئے بھی بیان نہیں کر سکتے یا تحریر نہیں کر سکتے اگر کریں تو غلط ملط کر دیں گے چنانچہ اس بیماری میں دماغ، قوت باصرہ، قوت

سامعہ اور قوت گویائی سب ملوث ہوتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں تغیرات اور ابہام کا لامتناہی سلسلہ جاری ہو جاتا ہے۔ ایک مریض ایک فقرے کے الفاظ کو ایک جگہ غلط پڑھ جائے گا مگر ہو سکتا ہے دوسری جگہ سارا فقرہ درست پڑھ لے۔ اس کی قوت سماعت کسی لفظ کو غلط سن سکتی ہے مثلاً "کس" کو "بکس" یا "ڈھول" کو "ڈھول" سن لے یا "بوم" کی آواز اس کے کانوں میں "بوم" آ جائے۔ جو کچھ وہ لکھتے ہیں۔ اکثر اوقات وہ الفاظ نہیں ہوتے جو ان کے ذہن میں آتے ہیں یا کسی سے سن چکے ہوتے ہیں۔

اس مریض میں بڑا نقص یہ ہوتا ہے کہ وہ الفاظ کے ہجے یاد نہیں رکھ سکتا اور لکھتے وقت مضحکہ خیز بلکہ خوفناک ہجے لکھ جاتا ہے۔ دوسری عجیب علامت اعداد و شمار یاد نہ رہنے یا انہیں غلط ملط کرنے کی ہوتی ہے۔ اس وجہ سے وہ ریاضی کے علم میں صفر ہو کر رہ جاتا ہے۔ ڈسیلکسیا کے کچھ مریض بات کرتے ہوئے بوکھلا جاتے ہیں یا سرے سے بول ہی نہیں سکتے یا بولنے میں الجھن محسوس کرتے ہیں اور فقرے میں مخلص کو مفلس بول جاتے ہیں الفاظ کا صحیح تلفظ ادا نہیں کر سکتے یا بچوں کی طرح باتیں کرتے ہیں کچھ مریض اپنے بوٹوں کے تسمے تک نہیں باندھ سکتے۔ صحیح راستے پر چل نہیں سکتے یا کسی تصویر کو رنگ کرتے وقت تصویر کی بیرونی لائن سے باہر نکل جاتے ہیں۔ کچھ مریضوں کو اپنے دائیں یا بائیں ہاتھ کی تمیز نہیں رہتی اور شادی کی انگوٹھی یا کلائی کی گھڑی کو الٹے ہاتھ پہن لیتے ہیں ایک مریض بیوی کا شوہر جب کار چلاتا ہے تو وہ اسے ہدایات جاری نہیں کرتی مبادا وہ ڈرائیونگ کو گڈمڈ کر دے وہ صرف انگلی سے اشارہ کرتی ہے "ادھر چلو' ادھر موڑو"

ایسے مریض کے دماغ میں گڑبڑ یا غلط ملط کرنے کا مقام دریافت کیا جا سکتا ہے۔ یہ مقام جسم کے دونوں طرف کے حصوں کے اعصاب کو کنٹرول کر کے بولنے' پڑھنے یا لکھنے کے عمل کو درست رکھتا ہے۔ آج ماہرین اعصاب اس بات کو اچھی طرح جانتے ہیں کہ مریض کی آنکھیں اور کان صحیح طریقے سے کام کرتے ہیں- وہ حروف اور آوازوں کو سمجھ لیتے ہیں مگر مصیبت یہ ہے کہ دماغ ان حروف اور آوازوں کو وصول کرتے وقت خلط ملط کر دیتا ہے۔ ایسے مریض کا دماغ Audio Visual پراسیس میں الفاظ کی صحیح ترجمانی نہیں کر سکتا۔

۱۹۲۰ء کے عشرے تک طبی ماہرین اس مسئلے پر روشنی ڈالتے ہوئے دماغ کے بصری مرکز میں کسی نامعلوم مادرزاد دماغی نقص کو قصوروار ٹھہراتے تھے۔ یہ نظریہ اس وقت باطل قرار دیا گیا جب لووا یونیورسٹی کے ماہر عصبی نفسیات ڈاکٹر سیموئیل ٹورے آرٹن نے اپنی گہری اور عالمانہ تحقیق کے بعد فیصلہ دیا کہ ڈسیلکسیا کا مرض اس وقت معرض وجود میں آتا ہے جب دماغ ایک جانب سے

دوسری جانب کی حکمرانی میں ناکام ہو جاتا ہے۔ آرٹن نے مشاہدہ کیا کہ اس کے لفظوں کے نابینا مریض یا تو کھبے تھے یا دونوں ہاتھوں کے استعمال میں یکساں تھے یا ملا جلا دماغی تسلط رکھتے تھے۔ جس سے یوں کہہ لیں کہ دائیں ہاتھ کو تقویت ملتی تھی مگر بایاں پاؤں یا ٹانگ اور بائیں آنکھ میں بھی غلبہ پایا جاتا ہے۔ اس نے نتیجہ نکالا کہ دماغ کے دونوں جانب کے مساوی تسلط کے فقدان سے دماغ کے دائیں اور بائیں نصف کرّے میں محاذ آرائی اور مقابلہ بازی شروع ہو جاتی ہے جس سے ڈسلیکسیا کا عارضہ جنم لیتا ہے۔

آرٹن کو کبھی ایسے مریض کے دماغ کی چیر پھاڑ کا موقع نہ ملا تھا۔ یہ تو صرف ۱۹۷۹ء میں بوسٹن ہسپتال کے ڈاکٹر کیمپر اور ڈاکٹر البرٹ گیلا برڈا نے پہلے باری اعلیٰ سطح کا تفصیلی مطالعہ ایسے مردہ شخص کا دماغ چیر کر کیا جو چھ سال کی عمر میں اس مرض میں مبتلا ہوا اور بیس سال کی عمر میں ایک حادثے میں ہلاک ہو گیا تھا۔ چیر پھاڑ کے ابتدائی مطالعہ میں اس کا دماغ بالکل نارمل نظر آتا تھا مگر جب خوردبین سے گہرا مشاہدہ کیا گیا تو اس کے دماغ میں بہت باریک قاشیں یا پھانکیں نظر آئیں۔ خوردبین سے دماغی مغز کے مشاہدے کی یہ تکنیک (Cytoarchitectonics) کہلاتی ہے۔ بے قاعدگی اور غیر معمولی پن دماغ کے بائیں نصف کرّے میں ظاہر ہوا۔ خلیات کی تہیں جو عام حالات میں ایک مخصوص ساخت میں منظم ہوتی ہیں۔ عریاں اور ابتر حالت میں تھیں۔ جہاں عام طور پر سفید مادہ ہوتا ہے۔ وہاں اس حصے میں خاکستری اور بھورا مادہ پیدا ہو چکا تھا اور دماغ کے بائیں نصف کرّے کا ایک حصہ اصل سائز سے بہت چھوٹا ہو چکا تھا۔

کچھ اسی قسم کی بے قاعدگی اور بے ربطی نوزائیدہ بچے کے دماغ کے خلیات میں پائی گئی۔ اس سے ظاہر ہوتا تھا۔ ڈسلیکسیا کی بیماری دماغ کی صحیح نشوونما کے نظام میں رکاوٹ آنے سے پیدا ہوتی ہے۔ گیلا برڈا نے یوں نتیجہ دیا: ”اس نقص کے بارے میں سمجھا جاتا تھا کہ یہ نفسیاتی ہوتا ہے مگر یہ فی الواقع اعصابی ہے جس کا صاف طور پر سراغ لگایا جا سکتا ہے۔ خاص کر حمل کے سولہویں سے لے کر چوبیسویں ہفتے کی مدت کے دوران ماں کے پیٹ کے اندر بچے کے دماغ میں بھی اس بیماری کا کھوج مل سکتا ہے۔“

گیلا برڈا کے انکشافات اور دریافت کو چند ماہ پہلے ڈسلیکسیا کے ایک مریض کے دماغ کی چیر پھاڑ سے مزید شہ ملی۔ دماغ میں بائیں طرف کے بول چال کو کنٹرول کرنے والے حصے میں خلیاتی گڑبڑ بھی ظاہر ہوئی۔ اب ڈاکٹر موصوف دو مزید دماغوں پر تحقیق کر رہا ہے۔ ایک دماغ پر آٹھ ماہ تک تحقیق و مطالعہ ہو گا۔ اسے امید ہے کہ وہ اس تحقیق کے بعد بہت جلد کسی حتمی نتیجے پر پہنچ

جائے گا۔ وہ کہتا ہے: ''اگر چہ یہ تحقیق دو دماغوں پر مبنی ہے مگر ہمیں ڈسلیکسیا کی بیماری کے کچھ نمایاں اور خصوصی خدوخال ظاہر ہو جائیں گے۔''

ڈسلیکسیا کی بیماری کا زیادہ تناسب ان خاندانوں میں ملتا ہے۔ جن کی گزشتہ تاریخ اس مصیبت میں مبتلا رہی تھی۔ اگر چہ ابھی حتمی فیصلہ تو نہیں کیا جا سکتا مگر محسوس ہوتا ہے کہ اس بیماری میں وراثت کا بھی ہاتھ ہوتا ہے۔ ماہرین کو اب اس بارے میں زیادہ علم ہوتا جا رہا ہے کہ یہ بیماری لڑکیوں کے مقابلے میں لڑکوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ ایک وجہ تو یہ ہے کہ نر بچے پیدائش کے دوران زیادہ غیر محفوظ اور زخمی ہونے کی حالت میں ہوتے ہیں۔ دوسرے لڑکیوں کے مقابلے میں زیر تولید لڑکوں کے دماغ کی بائیں طرف سست روی سے نشوونما پاتی ہے۔ نر بچوں کے فوطوں کے ہارمون اس میں کردار ادا کر سکتے ہیں۔ گیلا برڈا کے ایک رفیق کار ڈاکٹر نارمن گیشیونڈ کا خیال ہے کہ حمل کے دوران لڑکے کے فوطوں کی غیر معمولی سطح دماغی ساخت کی نشوونما کے دوران میں دماغ کے بائیں نصف کُرّے میں اعصابی خلیات کی نقل مکانی میں تاخیر کا سبب ہوتی ہے جس کے نتیجے میں یہ بچہ کھبا ہو جاتا ہے مزید برآں سیکھنے کی نا اہلیت اور دوسرے نقائص جنم لے سکتے ہیں۔

یہ بھی نہ سمجھئے کہ محض دماغ کا بایاں نصف کرہ ہی اس بیماری کے مسائل کا بڑا ذریعہ ہوتا ہے۔ بوسٹن میڈیکل سنٹر کے بچوں کے ہسپتال کے ڈاکٹر فرینک ڈفی نے بچوں کے دماغ کے دوسرے کئی حصوں میں اس بیماری کے نشانات دیکھے ہیں۔ وہ اس غرض کے لئے ایک آلہ استعمال کرتا ہے جس کا نام بیم (Beam) ہے۔ یہ برین الیکٹریکل ایکٹیویٹی میپنگ کے انگریزی الفاظ کے پہلے حروف سے ماخوذ ہے۔ یہ آلہ دماغ کی لہروں کی سرگرمیوں کو ریکارڈ کر لیتا ہے' پھر ایک اور آلے (EEG) کے ذریعے دماغ کی چودہ رنگوں میں تصویر بنالی جاتی ہے جسے ایک سکرین پر دیکھا جا سکتا ہے۔ ڈاکٹر فرینک نے سو سے زیادہ اس مرض میں مبتلا بچوں کے دماغ کی لہروں کی سرگرمیوں کو ریکارڈ کر کے نقشے تیار کئے ہیں۔ یہ بچے دس سے تیرہ سال کی عمر کے درمیان تھے۔ جب اس نے ان مریض بچوں کے دماغ کی حاصل کردہ سرگرمیوں کے طرزِ عمل کا موازنہ صحت مند بچوں کے دماغ کے طرزِ عمل سے کیا تو اس کو مریضوں کے سارے دماغ کی برقی سرگرمیوں میں نمایاں تفاوت دریافت ہوگئی۔

چونکہ ڈسلیکسیا کا نوزائیدہ یا چھوٹے بچوں میں سراغ لگانا مشکل ہوتا ہے اس لئے دس سے تیرہ سال کے بچوں کے ٹیسٹ میں ڈاکٹر آسانی سے اس بیماری کو تشخیص کر لیتے ہیں۔ ڈاکٹر فرینک

اب چھوٹے بچوں پر تحقیق کرنے لگ گیا ہے تا کہ سکول کے بچوں کے لئے بہت جلد کوئی خصوصی معالجاتی تربیت شروع کی جا سکے۔ بیماری کا سراغ لگانا تو آسان ہو گیا ہے مگر مصیبت یہ ہے کہ اس کا معالجہ مشکل ہی نہیں ناممکن ہے۔ ابھی تک اس کا کوئی علاج دریافت نہیں ہوا اگرچہ چند ڈاکٹر سکون آور' نشاط انگیز اور دوسری نشہ آور ادویات کے ذریعے وقتی ازالے کی کوشش کرتے ہیں مگر مصیبت یہ ہے کہ ایسی ادویات دماغ کے کیمیائی مادوں میں مزید گڑبڑ پیدا کر کے مرض میں اضافے کا سبب بن جاتی ہیں۔ اب تک نوجوان مریض کے لئے جو مؤثر علاج تجویز کیا گیا ہے وہ ادویات سے نہیں بلکہ خصوصی تعلیم' تربیت' تکنیک اور کھیلیں ہیں۔ ان بچوں کے لئے ایسے ادارے اور سکول بنائے گئے ہیں جہاں ماہرین انہیں ایک ہفتے میں تین بار معالجاتی تعلیم و تربیت دیتے ہیں۔ ہر عمر کے بچوں کے گروپ کے لئے الگ الگ ادارے کھولے گئے ہیں۔ آرٹن گلنگھم کی تربیت کا طریق کار زیادہ بہتر نتائج دے رہا ہے۔ وہاں پڑھائی' سکھائی' تربیت' ورزش' کھیلوں اور نفسیاتی علاج کے ذریعے معالجاتی ٹریننگ دی جاتی ہے۔ لفظوں کی شکلوں اور ان کی آوازوں کو ذہن نشین کرنے کے لئے خصوصی طریقے ایجاد کئے گئے ہیں۔ خاص ڈرل کے ذریعے الفاظ کی صورت بنانی سکھائی جاتی ہے۔

مثال کے طور پر جب طالب علموں کو شیکسپیئر کے ڈرامے پڑھائے جاتے ہیں تو استاد اس ڈرامے کا ریکارڈ لگا دیتا ہے تا کہ طالب علم خاموشی سے اداکاروں کے ساتھ ساتھ الفاظ ادا کرتے رہیں۔ تقریروں کو ویڈیو ٹیپ کے ذریعے سنایا جاتا ہے تا کہ لفظوں کی ادائیگی دیکھ سکیں اور سن سکیں کہ مخصوص فقروں یا لفظوں کو کیسے ادا کیا جاتا ہے۔ اس طرح وہ الفاظ کی شکل شناخت کرنے لگ جاتے ہیں۔ الغرض کئی قسم کے عجیب و غریب اور جدید طریقوں سے اس بیماری کا علاج کیا جا رہا ہے جس میں کچھ کامیابیاں بھی ہوئی ہیں۔ ان بچوں کو کمپیوٹر اور کیلکولیٹر اپنے ساتھ رکھنے کی اجازت ہوتی ہے تا کہ انہیں ہندسوں میں یا ریاضی میں الجھن نہ ہو۔

ایک بات خاص طور پر دیکھنے میں آئی ہے کہ بیماری جتنی پرانی ہو جائے اس کا حل اتنا ہی مشکل ہوتا ہے۔ اوائل عمر کے مریض تو قدرے بہتر ہو جاتے ہیں مگر بڑی عمر کے مریضوں پر یہ تمام عمل لاحاصل ثابت ہوتے ہیں؟ تاہم معمر مریض پر اگر یہ طرز عمل ایک مدت تک جاری رکھا جائے تو کچھ نہ کچھ فائدہ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کے ایک معمر صحافی اور کالم نویس چارج وسلوکی کا کہنا ہے کہ میں اب بہترین تحریر بول کر لکھوا سکتا ہوں مگر خود نہیں لکھ سکتا کیونکہ مجھے بے شمار لفظوں کے ہجے نہیں آتے۔ اس صحافی کو بھی ڈسلیکسیا کی بیماری ہے اگرچہ وہ معالجاتی تربیت حاصل کرتا

ہے مگر وہ مشکل سے مشکل الفاظ کے معنی جاننے کے باوجود انہیں اپنے قلم سے لکھ نہیں سکتا۔

نسیان العلم کی بیماری امریکہ میں پائی جاتی ہے۔ ہوسکتا ہے ہمارے ملک میں بھی ہو اور ہمارے اطبا کے پاس ایسے مریض آتے ہوں اور وہ طب مشرق کے طرز علاج سے ایسے مریضوں کا معالجہ کرتے ہوں۔ اس لئے اگر ان کے پاس کوئی حل یا معالجہ یا کامیاب دوا موجود ہو تو انسانیت کی بھلائی کے لئے ”ماہنامہ عبقری“ میں اپنا مضمون شائع کرانا چاہیئے۔

صلائے عام ہے یاران نکتہ داں کے لئے

(ترجمہ: عبدالرشید زائر)

Oureshi Rohani World

اپنی یادداشت بہتر بنائیے

اچھی یادداشت اللہ تعالیٰ کا بہترین عطیہ ہے۔ اس یادداشت ہی کی بدولت ہم امتحانات میں کامیابیاں حاصل کرتے ہیں' لوگوں کے ساتھ اپنا رابطہ بہتر بناتے ہیں اور زندگی کے ہر میدان میں بہترین استعداد اور کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں بعض لوگوں کے ساتھ اپنا رابطہ بہتر بناتے ہیں اور زندگی کے ہر میدان میں بہترین استعداد اور کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ بعض لوگوں کو اللہ تعالیٰ نے اتنی اچھی یادداشت عطا کی ہوتی ہے کہ وہ جو چیز ایک بار سن یا پڑھ لیتے ہیں اسے ساری عمر نہیں بھولتے۔ یہ حقیقت ہے کہ یہ اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے لیکن یہ بات نہ بھولیں کہ یہ ذہنی استعداد ہے اگر آپ اس ذہنی استعداد میں اضافہ کرنا چاہیں گے تو آپ کی قوت حافظہ بڑھتی جائے گی اور اگر لاپروائی کا مظاہرہ کریں گے تو آپ کی قوت حافظہ اتنی کمزور ہو جائے گی کہ آپ یہ بات تک بھول جائیں گے کہ تھوڑی دیر پہلے آپ نے کھانے میں کیا کھایا تھا۔ جس طرح جسمانی استعداد میں اضافہ ممکن ہوتا ہے۔ اسی طرح ذہنی استعداد بھی بڑھائی جاتی ہے۔ جسمانی استعداد کی مثال چلنا پھرنا ہے۔ جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو وہ چل پھر نہیں سکتا پھر وہ آہستہ آہستہ چلنا سیکھتا ہے اور بہت جلد وہ دھیرے دھیرے سنبھل سنبھل کر چلنا شروع کر دیتا ہے۔ پھر وہ اس استعداد میں اضافہ کر کے دوڑنا شروع کرتا ہے اور خوب تیز دوڑنے لگتا ہے جو لوگ دوڑ کے مقابلوں میں اول آنا چاہتے ہیں وہ اس استعداد کو مزید ترقی دیتے ہیں تو وہ دوڑ کے مقابلوں میں کام یابی حاصل کرنے لگتے ہیں۔ بالکل یہی حالت آپ کی قوت حافظہ کی ہے یہ ایک ذہنی استعداد ہے جسے آپ اپنی کوشش سے بڑھا سکتے ہیں۔

ذہن کی خاص تکنیک:

یادداشت کو دو اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے۔ مختصر مدت کی یادداشت (Shortterm Memory) اور طویل مدت کی یادداشت (Long Term Memory) مختصر مدت کی یادداشت ہم اپنے محدود ماحول میں استعمال کرتے ہیں مثلاً گھر' دفتر وغیرہ جب کہ طویل مدت کی یادداشت کی ضرورت ہمیں زیادہ مدت تک پڑتی رہتی ہے۔ طویل مدت کی یادداشت کے تحت آپ تحقیقی کام انجام دیتے ہیں۔ مختلف کتابوں میں موجود مشترک باتوں کو اپنے ذہن میں یک جا کرتے ہیں اور مختلف زمانوں میں مختلف مقامات پر پیش آنے والے واقعات سے ایک مخصوص

نتیجہ اخذ کرتے ہیں۔ یہ ذہن کی ایک خاص تکنیک ہے جو وہ اسی وقت استعمال کرسکتا ہے جب کہ یادداشت اچھی ہو۔

حیرت انگیز یادداشت:

یہ بات قطعی غلط ہے کہ ذہین لوگوں کے دماغ عام لوگوں کے دماغ سے مختلف ہوتے ہیں۔ آئن سٹائن ایک مشہور ماہر طبیعیات گزرا ہے۔ اس کے متعلق لوگوں کو شبہ تھا کہ اس کا دماغ عام لوگوں سے مختلف ہوگا چنانچہ اس کی موت کے بعد اس کی وصیت کے مطابق اس کے دماغ کو محفوظ کر کے اس کا مطالعہ کیا گیا لیکن اس کے دماغ اور عام شخص کے دماغ میں کوئی فرق نہیں پایا گیا۔

ذہنی استعداد صرف مکمل توجہ، بھرپور انہماک اور گہرے مطالعے سے بڑھتی ہے پرانے دور کے اطبا اور فلاسفر حضرات اور قرآن کریم اور احادیث کے مفسرین کا حافظہ ناقابل یقین حد تک طاقت ور ہوتا تھا۔ آج کے دور میں بھی بعض حضرات کی یادداشت حیرت انگیز طور پر اتنی طاقت ور ہوتی ہے کہ وہ اگر ایک کتاب پڑھ لیں تو اس کتاب کا ایک ایک صفحہ مع ایک ایک سطر ان کے ذہن کی اسکرین پر نقش ہو جاتا ہے اور انہیں پوری کتاب صرف ایک مرتبہ دیکھ کر گویا حفظ ہو جاتی ہے۔

ہمدرد کے بانی محترم حکیم محمد سعید صاحب کی یادداشت کا یہ عالم تھا کہ اگر کوئی مریض ان کے پاس بیس سال کے بعد بھی آتا تھا تو وہ نہ صرف اپنے حافظے کی مدد سے اس مریض کا نام بتا دیتے تھے بلکہ انہیں یہ بھی یاد رہتا تھا کہ یہ مریض بیس سال قبل کس مرض کے علاج کے لئے آیا تھا۔ اس قوت یادداشت کی بدولت حکیم صاحب کے پاس آنے والے مریض کا آدھا مرض تو ویسے ہی دور ہو جاتا تھا اور باقی مرض بھی زیادہ عرصے تک مریض کو تنگ نہیں کرتا۔

حواس خمسہ:

اچھی یادداشت دراصل بھرپور توجہ اور انہماک کی محتاج ہوتی ہے۔ یہ دراصل ذہنی استعداد ہے جسے آپ مسلسل مشق سے ترقی دے سکتے ہیں۔ دماغ میں ہماری یادداشت کا مرکز کنپٹی کے پاس والا حصہ ہے جہاں ہمارے جسم کے ایک ایک حصے کی یادداشت محفوظ رہتی ہے۔ یہ بات آپ کو عجیب محسوس ہوگی کہ ہمارا پورا جسم یادداشت کے عمل میں شریک ہوتا ہے لیکن آپ ذرا غور کریں تو یہ کوئی عجیب بات نہیں ہے کیونکہ یادداشت کا عمل حواس خمسہ کے ذریعہ سے ہوتا ہے۔

حواس خمسہ میں حس بھی شامل ہے۔ حس ہماری جلد میں پائی جاتی ہے جو ہمارے پورے جسم پر غلاف کی مانند لپٹی ہوئی ہے اگر ہمارے جسم سے کوئی چیز چھوتی ہے تو ہمارا ذہن فوراً اس بات کا

ادراک کر لیتا ہے کہ جلد سے کس قسم کی چیز ٹکرا رہی ہے۔ اسی طرح ہماری ناک خوشبوؤں سے پیدا ہونے والے تاثرات کو ذہن میں محفوظ کر دیتی ہے بعض اوقات کوئی خاص قسم کی خوش بو سونگھتے ہی ہمارا ذہن قلابازی کھا کر برسوں پرانی یادوں کو دوبارہ تازہ کر دیتا ہے اور ہم اپنے آپ کو برسوں پرانے ماحول میں سانس لیتے ہوئے محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح بعض چیزوں کے ذائقے بھی ہمارے ذہن میں تحریک پیدا کرتے ہیں۔

یادداشت میں اہم کردار ادا کرنے والے حواس میں سب سے زیادہ اہمیت آنکھ اور کان کی ہے اور اس تکنیک کو طالب علموں کے لئے خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بچوں کی کتابوں میں مضمون کے ساتھ ساتھ تصویر بھی ضرور ہوتی ہے تصویریں بچوں اور بڑوں دونوں کے ذہنوں کو تحریک دیتی ہیں۔

اگر کوئی چیز ہمیں ناخوش گوار محسوس ہوتی ہے تو ہمارا ذہن اسے نظر انداز کر دیتا ہے۔ نتیجتاً ناخوش گوار واقعات ذہن میں محفوظ نہیں رہتے۔ جن چیزوں میں شدت پائی جاتی ہے اسے ہمارا ذہن برسوں یاد رکھتا ہے مثلاً شدید غم انگیز واقعات' شدید دکھ' جذباتی الجھنیں اور پریشانیاں' خوشی کے شدید جذبات وغیرہ اسی طرح وہ چیز بھی ہمارا ذہن رفتہ رفتہ یاد کر لیتا ہے جو ہمیں بار بار سنائی یا دکھائی جائے یا کوئی کام بار بار انجام دیا جائے ٹائپ' شارٹ ہینڈ' سائیکل چلانا اور اسی طرح کی دیگر مشینی حرکات کو ہمارا ذہن شروع میں یاد نہیں رکھ سکتا لیکن جب انہیں بار بار دہرایا جاتا ہے تو نہ صرف وہ کام ہمیں درست انداز میں کرنا آ جاتا ہے بلکہ روانی بھی حاصل ہو جاتا ہے۔ کسی بھی کام میں تیز رفتاری اور عبور حاصل کرنے کے لئے بار بار دہرانا ضروری ہوتا ہے۔ دہرانے کا عمل سیکھنے کے عمل میں بہت اہمیت کا حامل ہے اگر کسی سبق کو بار بار دہرایا جائے تو وہ سبق بغیر کسی کوشش کے محض دہرانے سے یاد ہو جاتا ہے۔

حافظِ قرآن:

طالب علموں کیلئے اچھی یادداشت کا ہونا ضروری ہے بعض طلبہ امتحانات میں صرف اس وجہ سے ناکام ہو جاتے ہیں کہ ان کی یادداشت اچھی نہیں ہوتی۔ یادداشت دراصل سیکھنے کا عمل ہے جسے بار بار دہرانے سے بہتر کیا جا سکتا ہے۔ جو بچے قرآن شریف حفظ کرتے ہیں وہ دن کے مختلف اوقات میں اپنا آموختہ دہراتے رہتے ہیں اور محض دہرانے کے آسان عمل سے وہ زیادہ سے زیادہ دو ڈھائی سال کے عرصے میں پورا قرآن کریم حفظ کر لیتے ہیں اور یہ ایک حقیقت ہے کہ قرآن کے حفاظ کا حافظہ نہایت قوی ہوتا ہے اور عمر کے کسی بھی حصے میں انہیں ذہنی کمزوری کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔

یاد کرنے کا پہلا طریقہ:

دہرانے کے عمل سے مراد یہ نہیں کہ آپ سارا دن ایک ہی صفحے کو بار بار پڑھتے رہیں بلکہ اس میں کئی طریقے شامل ہیں طلبہ کے لئے ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ وہ جس سبق کو اپنے ذہن میں محفوظ کرنا چاہتے ہیں اسے پہلے دو تین مرتبہ پڑھ لیں۔ اس کے بعد کتاب بند کر کے ایک طرف رکھ دیں اور کاغذ قلم سنبھال کر بیٹھ جائیں۔ اب جو کچھ بھی انہوں نے تھوڑی دیر قبل پڑھا ہے اسے مختصر طور پر لکھنے کی کوشش کریں۔ انہیں خواہ کتنا ہی کم یاد آئے لیکن اسے لکھیں ضرور خواہ وہ ایک سطر ہی کیوں نہ ہو۔ خلاصہ لکھنے کے بعد قلم رکھ دیں اور اب کتاب کھول کر یہ دیکھیں کہ انہیں کون کون سی اہم بات یاد نہیں رہی تھی۔ ان سب باتوں کو اپنے ذہن میں نوٹ کریں اور کتاب بند کر کے انہیں کاغذ پر لکھیں۔ اس طرح مسلسل نوٹ کرنے سے انہیں پوری کتاب حفظ بھی ہو جائے گی اور نوٹس بھی تیار ہو جائیں گے۔

ایک وضاحت:

آگے بڑھنے سے پہلے ایک بات کی وضاحت کرنا ضروری ہے کہ بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ جب ذہن تھک جائے تو اسے آرام دینا چاہیے۔ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ جس طرح جسم آرام کرتا ہے اسی طرح ذہن بھی آرام کرتا ہے لیکن یہ بات غلط ہے۔ ذہن جسم کی طرح سوتا نہیں ہے۔ ذہن تھکتا ضرور ہے لیکن اسے اپنی تھکن دور کرنے کے لئے آرام کی نہیں بلکہ تبدیلی کی ضرورت ہوتی ہے آپ ذہن کی یہ ضرورت اس طرح پوری کر سکتے ہیں کہ چند گھنٹوں کے مطالعے کے بعد کورس کی کتابیں پڑھنے کے بجائے آرام سے بیٹھ جائیں۔ اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور کوئی پرانا واقعہ اپنے ذہن میں دہرائیں یا مطالعہ کرنے کی جگہ سے اٹھ جائیں۔ تھوڑی دیر ادھر ادھر گھومیں پھریں اگر نماز کا وقت ہو گیا ہو تو وضو کر کے نماز ادا کریں اور اللہ تعالیٰ سے اپنی کامیابی کی دعا مانگیں اتنی دیر میں آپ کا ذہن تازہ ہو چکا ہو گا۔ اب آپ دوبارہ کتاب کھولیں۔ اگر ایک ہی مضمون کی کتاب پڑھتے پڑھتے دل اکتا گیا ہو تو اس کتاب کو چھوڑ دیں، کسی دوسرے مضمون کی کتاب اٹھا لیں۔ ذہن صرف تبدیلی چاہتا ہے وہ یہ نہیں چاہتا کہ آپ لیٹ جائیں اور ٹانگ پر ٹانگ رکھے یہ سوچتے رہیں کہ آپ کا ذہن آرام کر رہا ہے ضرورت سے زیادہ لیٹے رہنے سے ذہن تو ذہن، جسم بھی بیمار ہو جاتا ہے۔

دوسرا طریقہ:

طلبہ کے لئے یادداشت بہتر بنانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ وہ کسی ایک مضمون پر مختلف اداروں یا مصنفین کی لکھی ہوئی کئی کتابیں پڑھیں اور ان میں انہیں جو پوائنٹ مشترک نظر آئیں وہ

ایک کاغذ پر نوٹ کرتے جائیں اور بعد میں اپنے کورس کی کتاب سے ان پوائنٹس کو ملائیں اس طرح اچھے نوٹس تیار ہو جائیں گے اور امتحان میں ان پوائنٹس کو لکھ کر اچھے نمبر حاصل ہو سکیں گے۔ اس سلسلے میں اپنے اساتذہ سے بھی مشورہ کرنا چاہیے۔

تیسرا طریقہ:

رٹنا کوئی اچھا طریقہ نہیں ہے۔ اس طریقے میں یہ خرابی ہے کہ اگر آپ کہیں کوئی لفظ یا جملہ بھول گئے تو پھر آگے کی ایک سطر بھی یاد نہیں آتی۔ اس کے بجائے آپ اپنے چند دوستوں کے ساتھ بیٹھ کر ایک دوسرے سے سوالات کریں اور زبانی جواب دیں۔ زبانی جواب دینے کے طریقے میں یہ خوبی ہے کہ اگر جواب میں کوئی غلطی ہوتی ہے تو دوسرے دوست اس غلطی کو فوراً درست کر دیتے ہیں۔ یہ بہت کامیاب طریقہ ہے اور چھوٹی جماعتوں سے لے کر اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے والے طلبہ تک میں مقبول ہے۔

اگر آپ الفاظ کے معنی یاد کرنا چاہتے ہیں یا تاریخی واقعات کے سن اور مہینے یاد کرنا چاہتے ہیں تو اس کا بہت آسان اور مؤثر طریقہ یہ ہے کہ انہیں ایک چھوٹے کاغذ پر نوٹ کر لیں اور اپنی جیب میں رکھ لیں۔ اب جب بھی آپ کو وقت ملا کرے اس کاغذ کو ایک مرتبہ پڑھ لیا کریں مثلاً کھانا کھانے سے پہلے اٹھنے کے فوراً بعد، سکول یا کالج جاتے ہوئے گھر واپس آتے ہوئے وغیرہ۔ اس طریقے پر عمل کرنے سے آپ بڑی پیچیدہ تاریخیں اور واقعات اور الفاظ کے معنی بہت جلد یاد کر لیں گے۔

غذائیں:

بعض افراد میں دماغی کمزوری کے باعث یا حیاتین کی کمی کی وجہ سے بھول جانے کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ حیاتین کی کمی پوری کرنے کے لئے ایسی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں جن میں وٹامن بی موجود ہو مثلاً چقندر، شلغم، ہری پیاز، پالک، سرسوں کا ساگ، پھول گوبھی، بند گوبھی، آلو، مٹر، سیب، کیلا، کلیجی، مونگ پھلی، گوشت، انڈا، مچھلی وغیرہ۔ یاد کی ہوئی باتیں بھول جانے کی شکایت میں سونٹھ ساٹھ گرام پیس کر سو گرام شہد میں ملا لیں اور تین تین گرام صبح شام دودھ سے استعمال کریں۔ اگر نزلہ رہتا ہو تو پانچ عدد بادام تین عدد کالی مرچوں کے ساتھ سل یا کھرل میں پیس کر صبح نہار منہ دودھ کے ساتھ کھا لیں۔ مندرجہ بالا نسخوں اور غذاؤں کے استعمال سے دماغی کمزوری دور ہو جائے گی۔ باقاعدہ علاج کے لئے مستند اور تجربے کار طبیب سے رجوع کریں۔

(حکیم محمد ابراہیم شاہ)

مرض نسیان میں تربیت حافظہ کے طریقے

ترک معاصی یا ذہنی کفایت شعاری:

حافظہ کو مستحکم رکھنے کا ایک اصول یہ بھی ہے کہ ذہن کو صرف بے حد ضروری تجربات تک محدود رکھا جائے۔ لامحدود اور متنوع قسم کی ذہنی سرگرمیاں حافظہ میں اضافہ کی بجائے کمی کا باعث بنتی ہیں۔ اس کی ایک واضح مثال امام شافعیؒ کی اپنے استاد وکیعؒ سے حافظہ کی کمی کی شکایت ہے کہ انہوں نے اس عارضہ کے جواب میں انہیں مشورہ دیا تھا کہ گناہ کرنا چھوڑ دو تو حافظہ قوی ہو جائے گا۔ امام صاحب نے جب ایسا کیا تو ان کا کہنا ہے کہ واقعی حافظہ قوی ہو گیا۔ اس پر انہوں نے ایک عربی میں شعر بھی کہا جس کا ترجمہ یوں ہے کہ ع

"میں نے اپنے استاد وکیعؒ سے اپنے حافظہ کی کمزوری کی شکایت کی تو انہوں نے مجھے ترک گناہ کا مشورہ دیا۔ جب میں نے گناہ ترک کر دیئے تو میرا یہ عارضہ جاتا رہا۔"

ترک معاصی درحقیقت ذہنی کفایت شعاری ہے۔

گھبراہٹ' خوف اور موڈ کا حافظہ پر اثر:

ایک امریکی ماہر گورڈن باور نے ۱۹۸۱ء میں موڈ اور حافظے کے تعلق پر تحقیق کی اور نتائج کو شائع کیا۔ اس کا خیال ہے کہ جس ذہنی حالت میں ایک چیز سیکھی جاتی ہے اس ذہنی حالت میں وہ چیز زیادہ یاد آتی ہے اسی طرح گھبراہٹ اور خوف سے بھی یادآوری میں مزاحمت پیدا ہوتی ہے۔ بعض اوقات ایک طالب علم ایک سوال کو بخوبی جانتا ہے مگر کمرہ امتحان میں وہ اسے بھول جاتا ہے۔ درحقیقت ماحول اور موڈ میں جہاں تغیر آ جاتا ہے وہیں ہمارے ذہنی تجربے میں بھی خلل واقع ہو جاتا ہے اور ہم بھول جاتے ہیں۔

نتائج سے آگاہی:

بہت سے تجربات سے یہ حقیقت واضح ہوئی ہے کہ اگر حفظ کرنے والے طالب علم کو اپنی کارکردگی کے نتائج سے آگاہی ہوتی رہے تو حفظ پر اچھے اور مثبت نتائج مرتب ہوتے ہیں۔ اس سے اسے اپنی رفتار اور غلطیوں کی تعداد و نوعیت کا پتہ چلتا رہتا ہے۔ مزید برآں حافظہ کو درست طور پر رکھنے کے لئے بھی یہ ضروری ہے۔ دوسرا فرد کی دلچسپی میں بھی اس سے اضافہ ہوتا رہتا ہے اور فرد کو اپنی محنت کا جائزہ لینے کا بھی موقع ملتا ہے۔ ہمارے تعلیمی نظام میں اس اصول کی دھجیاں بکھیر دی جاتی

ہیں۔ نہ انہیں سالانہ پرچے دکھائے جاتے ہیں کہ وہ اپنی غلطیوں کا جائزہ لے سکیں اور نہ ہی نتائج بروقت دیئے جاتے ہیں۔ نفسیات کے ماہرین نے طلبہ کے دو گروہوں پر تجربات کی روشنی میں یہی جائزہ لیا کہ نتائج سے جلد آگاہی اور غلطیوں کی نشاندہی اچھے حافظہ کیلئے بہت ضروری ہے۔

یاد کئے ہوئے مواد کو دہرانا:

یاد کئے گئے مواد کو ایک ہی بار یاد کر لینا کافی نہیں ہوتا جب تک کہ اسے بار بار دہرایا نہ جائے ورنہ وقت کے ساتھ ساتھ اس کی تفصیلات ذہن سے محو ہوتی رہتی ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ آموزش اور بازیافت کا درمیانی وقفہ جس قدر زیادہ ہوگا حافظہ اتنا کمزور ہوتا رہے گا۔ اس لئے کہ اس درمیانی مدت میں ہونے والی ذہنی سرگرمیاں ان اشیاء کی بازیافت میں خلل ڈالتی ہیں۔

مواد کا عملی اطلاق:

جب کسی علم کا تعلق عملی زندگی سے جوڑا جائے تو اس کا یاد رکھنا آسان ہو جاتا ہے۔ استاد، سمعی و بصری تعلیمی آلات اور کمپیوٹر کی C-D کے علاوہ لیبارٹریز یہ سبھی کچھ تعلیمی معاونات اس امر کی نشاندہی کرتے ہیں۔ فلم، ڈرامے، سٹیج شو جس قدر انسانی ذہن کو متاثر کرتے ہیں اگر یہ مواد کتب میں لکھا جائے تو کبھی اتنا موثر ثابت نہ ہو اور نہ ہی اتنی دیر تک حافظہ میں رہ سکے۔

آموزش اور بازیافت کے درمیانی وقفہ کی سرگرمیاں:

ہم جو کچھ یاد کرنا چاہتے ہیں اس کے حفظ کرنے کے درمیانی وقفہ کی سرگرمیاں بھی حافظے کو متاثر کرتی ہیں۔ تجربات سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ مواد کے طویل المدت حافظہ کا حصہ بننے میں لگ بھگ ایک گھنٹہ درکار ہوتا ہے۔ اس میں عضویہ میں کچھ برقی کیمیاوی تبدیلیاں ایسی ہوتی ہیں جو حافظہ کا عمل مکمل کرواتی ہیں تو بعض سرگرمیاں تو اس میں رکاوٹ بنتی ہیں اور بعض معاون بنتی ہیں۔ یہ ایک اصول ہے اور نفسیات کے ماہرین اس پر تجربات کر رہے ہیں کہ آموزش کے بعد اس سے ملتا جلتا مضمون پڑھا جائے تو پہلا بھول جاتا ہے مثلاً شماریات کے بعد ریاضی پڑھنے سے شماریات بھول جاتی ہے لیکن اگر اس کے بعد تھوڑا سا آرام کر لیا جائے اور بعد میں اردو یا انگریزی پڑھ لی جائے تو اس کے اثرات اس سے مختلف ہوتے ہیں اور بہت عمدہ رہتے ہیں۔

حافظہ اور تنظیم:

حافظہ پوری زندگی پر محیط ایک ایسا گودام ہے جس میں بے تحاشا معلومات پڑی ہیں اگر اس ذخیرہ کو کسی اصول یا تنظیم کے ساتھ حافظہ میں رکھا جائے تو یاد رکھنا آسان ہو جاتا ہے۔

گیسٹالٹ کے نزدیک تنظیم کے عمل میں یاد کرنے والا ایک فعال کردار ادا کرتا ہے وہ ایسے طریقے اور قاعدے وضع کرتا ہے جن کی مدد سے مواد کو منظم شکل دی جا سکے تاکہ وہ آسانی سے ذہن نشین ہو سکے۔

گزشتہ آموزش سے نئے مواد کا تعلق:

انسان روزمرہ کے کئی تجربات سے گزرتا ہے وہ کئی اشیاء سیکھتا اور بھولتا ہے لیکن اس کے سیکھنے کا عمل اس وقت آسان ہو جاتا ہے جب نئی سیکھی جانے والی چیز کا تعلق حافظہ میں پڑی ہوئی اس چیز جیسی کسی چیز سے جڑ جائے۔ ذہن میں ہر چیز کا تلازم اس میں پہلے سے موجود مواد کے ساتھ ہو جانے سے طویل المدت حافظہ قائم ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مانوس اور بامعنی مواد جلد حفظ ہو جاتا ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ ایک پڑھا لکھا یا کسی فن کا ماہر اس فن کی اشیاء جلد سیکھ جاتا ہے۔ سابقہ آموزش نئی چیزیں سیکھنے اور انہیں دیر تک حافظہ میں رکھنے میں ہمیشہ مدد دیتی ہے۔

ادویات اور حافظہ:

حافظہ ایک ذہنی فعالیت ہے۔ اس عمل میں عضویہ میں برقی و کیمیائی اعمال ہوتے ہیں۔ حافظہ کا بڑا انحصار دماغی خلیات کی کارکردگی پر ہوتا ہے اور دماغی کارکردگی کافی حد تک دماغی صحت کی مرہون منت ہوتی ہے۔ ایک صحت مند جسم ہی بہتر اور صحت مند دماغ رکھتا ہے اس لئے حافظہ کی کمزوری میں بعض ادویہ کا بہت اہم رول ہوتا ہے چنانچہ نفسیات کے ماہرین نے جانوروں پر تجربات کے بعد تحقیقات کی جو رپورٹ دی ہے اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ اگر آموزش کے فوراً بعد یا پہلے انہیں ایسی ادویہ دے دی جائیں جو دماغی سرگرمیوں کو تیز کرتی ہیں تو ان سے حافظہ پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں چنانچہ ایسی ہی ادویہ میں سے ایک دوا اسٹرکنین یا جوہر کچلہ جسے طبی اصطلاح میں اذراقی کہتے ہیں۔ اس کی زیادہ مقدار اگرچہ خطرناک ہے مگر ایک نہایت مختصر خوراک موت کا سبب نہیں بنتی بلکہ حافظہ اور آموزش میں اضافہ کا باعث بنتی ہے۔ اسی طرح عصبی نظام کو زیادہ فعال اور متحرک کرنے میں کافی' چائے اور کولا مشروب کا اہم رول ہے بشرطیکہ انہیں قبل از آموزش یا فوری بعد یا درمیان میں استعمال کیا جائے اگر چوہے کو سٹرکنیا کی تھوڑی سی متعین مقدار کے سٹرکنیا کا انجکشن لگا دیا جائے تو وہ آسانی سے دیا گیا کام سیکھ لیتا ہے' اس کی مستعدی زیادہ ہو جاتی ہے اور اس کی کارکردگی دوسروں سے بہتر رہتی ہے۔

معنویت:

ہمارا روزمرہ کا تجربہ یہ ہے کہ بامعنی مواد جلد اور دیرپا حافظہ کے اثرات رکھتا ہے۔ اس سے

مراد یہ ہے کہ وہ ہمارے ذہن میں پہلے سے موجود علوم کے ساتھ تلازم ہو گیا ہے اس اعتبار سے وہ اتنی ہی دیر تک حفظ میں رہے گا جب تک وہ تمام متعلقہ معلومات ذہن میں رہیں گی۔

مخیلہ:

معنویت کی طرح مخیلہ بھی حافظہ کا اہم کردار ہے۔ جس سے مراد اشیاء سے متعلق خیالات یا خیالی تصویروں کا ذہن میں منقش ہونا ہے۔ ہم بہت سے ذہنی تجربات کو مفروضوں کی اشکال کی شکل میں ذہن میں محفوظ کر لیتے ہیں۔

مواد کی مقدار:

حافظہ پر مواد کی مقدار کا بھی خصوصی اثر ہوتا ہے چنانچہ مواد کی مناسب مقدار ہو تو حافظہ جلد، آسان اور دیرپا نیز مکمل رہتا ہے۔

حافظہ کو بہتر بنانے کے خصوصی طریقے:

اس سے مراد کچھ ایسے طریقے ہیں جن سے مواد کو منظم کر کے سیکھا جاتا ہے۔ یہ طریقے حسب ذیل ہیں:

(الف) اکرونم:

حافظہ کو بہتر بنانے کا یہ ایک خصوصی طریقہ ہے اس میں آموزش کے قابل الفاظ یا مواد کے پہلے حروف کو ملا کر ایک لفظ بنا لیا جاتا ہے جیسا کہ ایک دوا کا نام زدجام عشق ہے۔ تو اس کے تمام حروف ایک مفرد دوا کے ناموں کے ابتدائی الفاظ ہیں۔ "ز" سے مراد زعفران ہے "د" سے مراد دار چینی ہے "ج" سے مراد جائفل ہے۔ "ا" سے مراد افیون ہے۔ "م" سے مراد مشک ہے۔ "ع" سے مراد عنبر ہے۔ "ش" سے مراد شنگرف ہے اور "ق" سے مراد قرنفل ہے تو اس اعتبار سے یہ نسخہ کبھی بھی اجزاء کے اعتبار سے نہیں بھول سکتا۔

(ب) لوکی طریقہ:

اس طریقہ میں تخیل سے کام لیا جاتا ہے پرانے رومن اور یونانی مقررین اس طریقے سے لمبی لمبی تقریریں یاد کیا کرتے تھے۔ اس طریقہ میں آپ متعلقہ مواد کو اپنی تخیلاتی اشیاء سے منسلک کر لیتے ہیں مثلاً آپ گھر سے کالج آتے وقت چوکوں، پارکوں اور جگہوں کا تصور بعض ادویہ کے ساتھ قائم کر لیتے ہیں تو ایسی ادویہ آپ کو کبھی نہیں بھولیں گی۔

(ج) رہنما لفظ کا طریقہ:

اگر آپ نے کسی غیر مانوس لفظ کو یاد کرنا ہو تو یہ طریقہ ایسے لفظ کو یاد کرنے میں بہت زیادہ مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس میں ہم غیر مانوس لفظ کو ملتے جلتے مانوس لفظ سے تلازم کر لیتے ہیں۔ مثلاً عربی کے لفظ ''عین'' کا اردو ترجمہ چشمہ ہے۔ یہ لفظ چشمہ عینک کے لئے بھی استعمال ہوتا ہے اور عینک آنکھوں پر لگتی ہے اور آنکھوں کو بھی عربی میں ''عین'' ہی کہا جاتا ہے۔ اس طرح سے عین کا لفظ اپنے دونوں معانی کے اعتبار سے کبھی بھی نہیں بھولتا۔ تو جب ہمیں مختلف رٹنے والی چیزیں یاد کرنا پڑیں تو ہم انہیں اس طریقہ سے بھی یاد کر سکتے ہیں۔

اس طرح ان طریقوں پر عمل کر کے ہم اپنے حافظہ کی تربیت کر سکتے ہیں۔

Oureshi Rohani World

حافظے کے اسرار

سائنسدان اور ماہرین نفسیات ابھی تک یادداشت یا حافظے کا کوئی سائنسی جواز اور سبب دریافت نہیں کر سکے ہیں یعنی یہ کہ وہ ذہن اور دماغ کے ان گوشوں کو خاص طور پر متعین اور مخصوص نہیں کر سکے ہیں جہاں یادیں محفوظ رہتی اور جنم لیتی ہیں۔ یادیں انسانی ذہن اور ذہانت کا بڑا ہی قیمتی عنصر اور قوت ہیں اگر غور کیا جائے تو سارا انسانی ماضی اور اس کی تاریخ کا تسلسل صرف یادوں کا ایک طویل سلسلہ ہے اگر انسان کے ذہن میں ''یاد'' کی قوت یا صلاحیت نہ ہوتی تو آج ہم تمام تہذیبی خزانوں' ادبی' موسیقی' ریاضی اور فنون لطیفہ سے محروم ہوتے۔ گویا ذہانت اور یادوں کا گہرا باہمی تعلق ہے۔ ''یادیں'' انسانی ذہن کی نہایت لطیف اور اعلیٰ صلاحیتیں ہیں اور ان کا انسانی اظہار وابلاغ بھی اسی قدر عمیق اور عظیم ہے۔

تمام نوشتہ اور غیر نوشتہ تہذیبی سرمایہ جس میں تاریخ' علوم' ادبیات' قوت ایجاد و اختراع' ریاضیات اور موسیقی وغیرہ شامل ہیں' صدیوں سے حافظے اور یادوں کے سہارے نسل در نسل نمو پاتا رہا ہے۔ اس کا ارتقا بھی ماضی کو مستقبل سے ملانے اور اسے بہتر اور خوب سے خوب تر بنانے کی اعلیٰ انسانی صلاحیت ہی کا دوسرا نام ہے۔ اگر انسانی ذہن یادوں کے تحفظ' ماضی کے واقعات کو پردۂ ذہن پر محفوظ رکھنے اور انہیں کسی خاص وقت اور موقع پر دہرانے کی صلاحیت سے محروم ہوتا تو آج نہ انسانی تاریخ ہوتی' نہ تمدن وثقافت' نہ ریاضی اور نہ صنعت' نہ شعر و ادب اور نہ اختراع کی قوت بلکہ صرف جانوروں کی طرح قدرتی جبلت ہوتی اور انسان اور حیوان کے درمیان وہ شرف و برتری نہ ہوتی جو اسے جانوروں سے ممیز کرتی ہے گویا صرف ذہن میں پوشیدہ حافظے اور یادوں کی دولت اور قوت اسے حیوان ہوتے ہوئے بھی جانوروں سے اعلیٰ واشرف بناتی ہے۔

اس کے باوجود حیرت کی بات یہ ہے کہ سائنسدان اور ماہرین نفسیات تمام تر ترقی اور ریسرچ کے باوجود یادوں کے عمل' ان کی تخلیق' ماہیئت اور محفوظ خزانوں کے جسمانی طبیعیاتی اور طبی گوشوں سے بہت حد تک لاعلم ہیں اور ایسی کوئی وجہ نظر نہیں آتی کہ وہ اپنی سائنسی مہارت اور برقی یا ایٹمی آلات کی مدد سے بھی اس پراسرار گوشے پر بہت واضح اور عام فہم انداز میں روشنی ڈال سکیں گے۔

شاید قدرت کو اسی میں انسان کی بہتری نظر آتی ہے۔ اس کے باوجود ماہرین نفسیات اور سائنسدانوں کا فطری کھوج اور ذہانت متقاضی ہے کہ وہ معروضی طور پر ہر پوشیدہ اور حقیقی قوت کا

کھوج لگائیں۔ اس کی تخلیق، نشوونما، ارتقا، حیات و بقا ماہئیت اور مستقبل کے بارے میں حقیقی سائنسی مواد پیش کریں اور اس سلسلے میں ریسرچ جاری رکھیں۔

بہت سے لوگ کسی حادثے اور دماغی چوٹ کے نتیجے میں یادوں کی صلاحیت اور قوت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ اس صلاحیت کا اطلاق ذہنی اور دماغی مریضوں میں اور ہنگامی اور وقتی طور پر اعصابی امراض کے شدید دباؤ اور دوروں کے دوران میں بھی ہو جاتا ہے۔ اس سبب سے سائنسداں اور معالج ان لمحات میں اور دماغی مریضوں اور حادثات میں یادوں سے محروم زخمیوں پر ریسرچ کا اچھا موقع ڈھونڈ لیتے ہیں کیونکہ وہ ان مواقع پر ہی انسانی ذہن اور یادوں کے اہم قدرتی مظاہر کو کرید سکتے ہیں اور ان کی ماہئیت اور دماغ میں ان کے متعلق گوشوں کو ٹٹول سکتے ہیں۔

حادثات میں مغز و دماغ پر چوٹ لگنے کی صورت میں لوگ بعض خاص حالات میں یادوں اور حافظے سے طویل عرصے کے لئے محروم ہو جاتے ہیں۔ یہ لوگ دراصل نئی اور دیرپا یادیں تشکیل کرنے سے بھی محروم ہو جاتے ہیں۔ عام صحت مند لوگ جو باتیں یا واقعات برسوں یا ہفتوں یاد رکھتے ہیں وہ ان کو صرف چند منٹ میں بھلا دیتے ہیں اگر ان کو کوئی نیا فن سکھایا جائے یا عبارت پڑھائی جائے تو وہ بہت عمدگی سے اس پر عبور حاصل کر لیں گے اور یاد کر لیں گے لیکن یہ یاد نہ رکھ سکیں گے کہ انہوں نے کب اور کیسے یہ بات یاد کی اور سیکھی تھی۔ دراصل حادثے میں دماغی ضرب کے نتیجے میں یا دماغی عارضے کی صورت میں ان کے ذہن کے ''یادوں کے دستاویز گھر'' یا خزانے میں یادوں اور واقعات کا تاثر، تسلسل، ہم آہنگی اور وجود نہیں سما سکتا' کیونکہ دماغ اور مغز کا وہ حصہ چوٹ کے سبب یا دماغی عارضے کی وجہ سے کمزور یا معدوم ہو جاتا ہے۔ ریسرچ کرنے والے ماہرین نفسیات کمزور ذہن اور یادوں سے محروم افراد کو یادوں اور ذہانت کو قوی بنانے والی دوائیں دینے سے قاصر ہیں۔ وہ ایسے لوگوں کو ذہانت اور یادوں کا نظام بہتر بنانے کے لئے کوئی مشورے بھی نہیں دے سکتے البتہ وہ کمزور ذہن، دماغی طور پر ماؤف افراد اور زخمی مغز کی وجہ سے یادوں سے محروم لوگوں کی مخصوص کیفیات پر تجربات ضرور کر سکتے ہیں۔

چونکہ حافظے اور یاد کا تعلق بیک وقت نفسیاتی عوامل اور حیاتیاتی خلیات دونوں سے ہے، اس لئے یہ شعبہ ماہرین نفسیات اور معالجین اور حیاتیات دانوں سے تعلق رکھتا ہے، بنا بریں یہ مسئلہ اور بھی دشوار اور پیچیدہ ہو جاتا ہے۔ بہر حال یہ ماہرین تسلیم کرتے ہیں کہ اگر کوئی شخص اچانک ذہن کی اعلیٰ ترین صلاحیت یعنی یاد سے محروم ہو جائے تو وہ گہری تنہائی اور تاریکی میں یا علیحدگی میں

ڈوب جاتا ہے۔ گویا یاد کرنے کی صلاحیت سے محروم انسان ایک گہرے کرب ناک سکوت میں رہتا ہے اور اس کی زندگی تنوع اور رنگا رنگی سے خالی ہوتی ہے۔ حافظے اور یاد کرنے کی صلاحیت سے محروم آدمی کی مثال ایک ایسے ٹیپ کی سی ہے جو صرف آگے بڑھ سکتا اور آگے کی آواز اور مناظر دکھا سکتا ہے لیکن ماضی کے خواہ وہ حالیہ ہوں یا دور کے قوی مناظر، واقعات اور آوازیں اس پر نہیں آتیں۔ حافظے اور یاد کرنے کی صلاحیت کی وجہ سے آدمی سیکھتا اور سکھاتا ہے ورنہ انسان اور مصنوعی انسان (Robot) میں کوئی فرق نہیں۔ یاد اور ذہانت کی وجہ سے واقعات ایک تسلسل کی صورت اختیار کرتے ہیں اور یکسانیت اور صرف ''حال'' کا خوف ناک مجرد احساس غلبہ نہیں پاتا، اپنی ذات، تہذیب و تمدن، روایات، دلائل اور علم سب کا تعلق اعصاب کے اس نازک نظام سے ہے جو یادوں کے تانے بانے بنتا ہے۔

۱۹۴۰ء کے پہلے عشرے میں اس بارے میں جو تجربات کئے گئے تھے ان سے معلوم ہوا کہ یادیں مغز یا دماغ کے خاص علاقوں میں ذخیرہ ہوتی ہیں گویا لاشعور میں جمع رہتی ہیں۔ مگر حالیہ تحقیق سے اندازہ ہوتا ہے کہ یاد کی قوت و صلاحیت کا تعلق مغز یا دماغ میں کسی جگہ محدود نہیں بلکہ یہ سارے دماغ میں پھیلے ہوئے برقی نظام سے متعلق ہے۔ دماغ کے خلیات اس وقت لہریں چھوڑتے ہیں جب تجربات ان کو متحرک اور تیز کرتے ہیں اور یہ تحریکات اور ہیجانات کسی طرح دماغ میں یا مغز میں موجود کیمیائی مادوں کی وجہ سے جمع اور محفوظ رہتے ہیں لیکن ماہرین حیاتیات ابھی تک یہ معلوم نہیں کر سکے ہیں کہ یہ کیمیائی مادے کس طرح عمل کرتے ہیں اور یہ بھی نہیں جانتے کہ یہ مادے آخر ہیں کیا اور ان کی ساخت کیسے ہوئی ہے۔ یہاں حیاتیات داں اپنا کام چھوڑ کر معاملہ ماہرین نفسیات کے سپرد کرتے ہیں جو اس نظام کا تعلق شعور، لاشعور، تحت الشعور اور ذہنی تغیرات میں ڈھونڈتے ہیں۔

بہر حال سائنسدانوں اور ماہرین حیاتیات کو توقع ہے کہ وہ مغز یا دماغ کی چوٹ کھائے ہوئے زخمی افراد کی کیفیات کی مدد سے دماغ کے نظام حفظ یا یاد کے بارے میں کچھ کھوج لگا لیں گے۔ کچھ تجربات چوہوں پر کئے جا رہے ہیں۔ چوہوں کے دماغ کے مادوں کا تجزیہ کر کے تحقیق کار یہ پتا چلا رہے ہیں کہ کون سے مرکبات حافظے اور یادوں کے تہہ خانوں کو متاثر کرتے ہیں۔

یہ بھی انکشاف ہوا ہے کہ خوشی اور غم کے احساسات کا تعلق اسی حافظے اور یاد کرنے اور یاد رکھنے کی صلاحیت سے ہے۔ اسی صلاحیت کے تحت انسان دماغ میں نئی معلومات اور واقعات کو بالترتیب محفوظ کرتا جاتا ہے جو ضرورت کے وقت خود بخود اس کے دماغ سے ابھر کے ذہن کے

پردے پر آ جاتے ہیں گویا دماغ ان کو بالکل اسی طرح دہراتا ہے جس طرح وہ پیش آئے تھے۔ حافظے کا احساسات اور موڈ سے بہت گہرا تعلق ہے۔ اگر کسی واقعہ کی یاد کا تعلق اچھے موڈ سے ہے تو وہ عموماً زیادہ دیر تک اور اچھے موڈ ہی میں ذہن میں دہرائی جائے گی۔ ایک پر مسرت شخص با آسانی زیادہ مسرور کن یادیں حافظے میں جمع رکھ سکتا ہے اور اسی وجہ سے خوشی کی کیفیات یاد کرتا ہے۔ چونکہ پیدائش اور ابتدائی عمر میں انسانی دماغ اس قدر نشوونما پایا ہوا نہیں ہوتا کہ وہ اپنی یادوں کو جمع کر سکے، یعنی اس کے مغز میں ایسے کیمیائی مادے نمو پذیر نہیں ہو پاتے جو حافظے کے تانے بانے بنتے ہیں، اس لئے بچے پیدائش سے لے کر اس وقت تک کے واقعات فراموش کرتے ہیں جب تک کہ وہ بچپن کی اس حد میں داخل نہیں ہوتے جہاں سے ان کے مغز اور دماغ کے خلیات اس قدر طاقت ور اور ترقی یافتہ ہوں کہ ان میں وہ مادہ تشکیل کرنے کی صلاحیت ہو جو حافظے اور یادوں کو جمع کرتا ہے۔ پھر بڑی عمر میں بڑے اور اہم واقعات ذہن کے خانوں میں عام اور روزہ مرہ کے واقعات کی بہ نسبت زیادہ دیر تک اور اچھی طرح محفوظ رہتے ہیں مثلاً پرسوں یا گزشتہ ہفتے کے عام لنچ کے مقابلے میں صدر کینیڈی کے قتل کا واقعہ زیادہ شدت سے اور برس ہا برس تک حافظے میں محفوظ رہ سکتا ہے۔

جانوروں میں حافظے کا تعلق عموماً جبلت اور پیدائش کے نسلی ورثے سے ہوتا ہے مثلاً بندر یہ یاد نہیں رکھ سکتے کہ نئے اور پرانے کھلونے کون سے ہیں لیکن ان کے برعکس انسانوں میں حافظہ بہت کم جبلی ہوتا ہے اور یہ زیادہ تر تربیت اور ماحول سے اخذ شدہ ہوتا ہے، اس لئے انسانوں کا حافظہ اور یاد کرنے اور یاد رکھنے کی صلاحیت تجرباتی ہوتی ہے۔ جانوروں کا دائرہ حفظ اور یاد محدود اور قدرتی ہوتی ہے جب کہ انسانوں کا دماغی نظام حفظ نئے تجربات کے ساتھ ساتھ وسیع سے وسیع تر ہوتا جاتا ہے اور ان کی یادوں اور حافظے کا تسلسل بڑھتا اور پھیلتا جاتا ہے۔ یہ غیر جبلی بھی ہے اور جبلی بھی۔ اس کو انسانی دماغ کے مخصوص حصے تجربات اور واقعات کے مطابق مرتب کر کے محفوظ کرتے ہیں۔

ذہن اور ذہانت

جن کی وسعتِ بیکراں سے انسان ہنوز ناواقف ہے:

دماغ قدرت کا ایک عجوبہ ہے۔ بظاہر کاسۂ سر میں بند ہے مگر اس کی جولان گاہ پراسرار کائنات سے بھی آگے ہے۔ دماغ کو عام طور سے ذہن بھی کہا جاتا ہے۔ اس میں ان گنت صلاحیتوں کا عظیم خزانہ پوشیدہ ہے، ذہانت بھی اس کی ایک ایسی صلاحیت ہے جو اس کی دیگر صلاحیتوں کے مقابلے میں نہایت ممتاز درجہ رکھتی ہے۔ شاید اسی وجہ سے ہماری روزمرہ کی بول چال میں ذہن اور ذہانت کا مفہوم ایک ہی سمجھا جاتا ہے۔ وہ افراد جو کسی نئے کام کو اطمینان بخش طریقے سے انجام دیتے ہیں۔ ''ذہین'' قرار دیئے جاتے ہیں اور وہ افراد جو کسی سمجھائے ہوئے کام کو ناقص یا بے ڈھنگے طریقے سے پورا کرتے ہیں ''غبی'' کہلاتے ہیں۔ نفسیاتی نقطہ نظر سے ذہانت، دماغ (ذہن) کی ایک ایسی صلاحیت ہے جس کا تعلق معاملہ فہمی اور موقع و محل سے استفادہ کرنے سے ہے۔

بہتر دماغ کے معنی اچھے ذہن کے ہیں۔ چنانچہ ہماری زندگی کے ہر شعبے اور مختلف پیشوں میں ''اچھے'' ذہن کے حامل افراد کی جس قدر طلب ہے وہ محتاجِ بیان نہیں جب کہ اچھے ذہن سے مراد اچھی ذہانت ہی لی جاتی ہے لہٰذا ذہن (Brain) اور ذہانت (Intelligence) کو صحیح طور پر سمجھنے کے لئے بہتر ہوگا کہ پہلے ہم دماغ یا ذہن کی مختصر سائنسی تشریح کردیں۔

دماغ کیا ہے؟

دماغ ہمارے جسم کا صرف دو فی صد حصہ ہے۔ اس کا وزن ۱۳۵۰ سے ۱۴۰۰ گرام ہوتا ہے۔ اس میں ۱۰۰سو بلیون عصبی خلیات ہوتے ہیں جن کا کام ہمہ وقت برقی رو کی ترسیل ہے جن کے سبب اعصابی نظام جس کا مرکز دماغ ہے، ساری جسمانی مشین کی فعلیت کو برقرار رکھتا ہے۔ انسانی دماغ کا نشوونما چالیس سال کی عمر میں مکمل ہوجاتا ہے۔

ہمارا دماغ چار حصوں میں منقسم ہے۔ پہلا حصہ ''مخ'' کہلاتا ہے جو بہ لحاظ وزن و ساخت دماغ کے دوسرے حصوں سے بڑا ہوتا ہے اور بیضوی شکل کا ہوتا ہے۔ دوسرا حصہ ''مخیخ'' کہلاتا ہے جسے چھوٹا دماغ بھی کہتے ہیں۔ اس کا مقام گدی کی ہڈی کے جوف میں ہے اور ایک نلی کے ذریعے سے ''مخ'' سے جڑا ہوتا ہے۔ تیسرا حصہ ''نخاعِ مستطیل'' ہے جو ''مخیخ'' کے نیچے کی طرف

واقع ہے اور اعصاب انسانی کا اہم مرکز ہے۔ اسی وجہ سے اس کا وجود حیات انسانی کے لئے ناگزیر ہے۔ اگر انسانی دماغ سے اس حصے کو بذریعہ آپریشن نکال دیا جائے یا اس کو شدید ضرب پہنچ جائے تو انسان ایک لمحے بھی زندہ نہیں رہ سکتا ہے۔ چوتھا حصہ "پل دماغ" کہلاتا ہے جیسا کہ نام سے ظاہر ہے' یہ دماغ کے باقی حصوں میں رابطہ برقرار رکھتا ہے اور ان کو حرام مغز سے ملاتا ہے۔

غذا کے معاملے میں دماغ جسم کے دیگر اعضاء سے مختلف ہے' کیونکہ ان کی طرح یہ توانائی کا ذخیرہ نہیں کر سکتا ہے چنانچہ گلوکوز اور آکسیجن کی صورت میں اس کو توانائی کی ہر لمحہ ضرورت ہے گلوکوز تو ہمارا جسم پیدا کرتا ہے اور آکسیجن باہر کی تازہ ہوا سے حاصل ہوتی ہے۔ یہ دونوں گردش خون میں شامل ہو کر دماغ کی برقی رو کو توانائی پہنچاتے رہتے ہیں۔ آکسیجن سے خود کو محروم رکھنا کفران نعمت ہے۔

اقسام ذہن:

جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے' بالعموم ہم انسانی ذہن کو دو طریقوں سے واضح کرتے ہیں: تیز اور کند۔ اب آیئے اپنے ماحول میں یہ دیکھیں کہ جسمانی طور پر تقریباً یکساں نظر آنے والے افراد ذہنی طور پر کس قدر ایک دوسرے سے مختلف نظر آتے ہیں۔ ان افراد کا ذہن "تیز" کہا جاتا ہے جن کی ذہنی عمر اور طبعی عمر دونوں ایک مقررہ تناسب رکھتی ہیں۔ اگر ذہنی عمر' طبعی عمر سے زیادہ ہو جائے تو وہ "ہیرا" ہے اور کمتر ہو جائے تو وہ "کنکر" ہے چنانچہ کند ذہن افراد کی ذہنی اور طبعی عمروں میں نمایاں فرق ہوتا ہے یعنی ایک مقررہ تناسب کے حساب سے ذہنی عمر طبعی عمر سے چھوٹی یا کم ہوتی ہے۔ ایسے افراد کو نفسیاتی اصطلاح میں "خفیف العقل" کہتے ہیں۔ پہلے ہم یہ معلوم کریں گے کہ کند ذہن افراد کون ہیں؟ چونکہ کند ذہنی کو تین حصوں میں منقسم کیا گیا ہے لہٰذا کند ذہن افراد کی درجہ بندی بھی اسی طرح کی گئی ہے۔ اول مخبوط العقل' دوم فاتر العقل اور سوم ضعیف العقل۔

(۱) مخبوط العقل:

اس قسم کے افراد صورت و شکل میں یعنی جسمانی طور سے اپنے ہم جنسوں سے مشابہ' مگر ذہنی طریقے یا لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں' کیونکہ ان کا ذہن پس ماندہ (Undeveloped) ہوتا ہے۔ اس کا تعلق وراثت سے ہے۔ اگر یہ چیز کسی شدید دماغی حادثے کے باعث وقوع پذیر نہیں ہوئی ہے تو ایسے افراد کی حرکات و سکنات دیکھتے ہی ہم سمجھ لیتے ہیں کہ ان کا دماغی توازن خراب ہے۔ ان سے کسی بھی قسم کی خطرناک حرکات سرزد ہو سکتی ہیں۔ ایسے افراد غلیظ اور برہنہ رہتے ہیں

اور حیوانوں کی طرح زندگی بسر کرتے ہیں۔ ان کا مرض لا علاج ہوتا ہے۔

(۲) فاتر العقل:

ذہنی اعتبار سے فاتر العقل افراد مخبوط العقل افراد سے بہتر درجے پر ہوتے ہیں چنانچہ خطرات سے اپنے آپ کو کسی حد تک محفوظ کر لیتے ہیں لیکن معمولی نوعیت کے کام درست طریقے سے نہیں کر سکتے ہیں۔ بہتر تعلیم و تربیت کے ذریعے سے کسی حد تک بات چیت کر سکتے ہیں اور ان پر اپنے ماحول کا خفیف اثر پڑتا ہے۔ البتہ ان کو اگر ایک مخصوص ماحول میں مروجہ طریقے پر تعلیم و تربیت دی جائے تو کافی حد تک ان کی ذہنی پستی کا مداوا ہو سکتا ہے اور چھوٹے موٹے کام مثلاً صفائی ستھرائی وغیرہ کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ باقاعدہ علاج سے بھی ان کے ذہنی نقائص دور کئے جا سکتے ہیں۔

(۳) ضعیف العقل:

ان کو غبی، کودن اور کند ذہن بھی کہا جاتا ہے۔ ان کے ذہن کی بناوٹ میں نقص نہیں ہوتا ہے بلکہ اس قسم کے افراد ذہنی طور سے سخت سست ہوتے ہیں جسے عام الفاظ میں ہم سوتا ہوا دماغ کہتے ہیں۔ ہمارے ماحول میں ایسے افراد کی کمی نہیں جو اس کا شکار ہیں۔ عرصے دراز سے کند ذہنی کا رونا ہم سنتے آ رہے ہیں۔ استاد اور والدین کند ذہن بچوں سے نالاں، منتظم اپنے ماتحتوں سے بیزار اور خود "بالغ کند ذہن" اپنے حالات یا زندگی سے پریشان و اداس۔ غرضیکہ ضعیف العقل افراد کو معاشرے پر بوجھ سمجھا جاتا ہے جب کہ نفسیاتی نقطہ نظر سے یہ کوئی مرض بھی نہیں۔ حقیقتاً اس معاملے میں وہ افراد قصوروار ہیں جو خود کو ذہنی طور سے "ناقص" سمجھنے لگتے ہیں اور ان کا یہی غلط تصور ان کو لے ڈوبتا ہے۔ بدقسمتی سے بچوں کے معاملے میں بالخصوص والدین، اساتذہ اور بزرگوں کا رویہ "جارحانہ" قسم کا ہوتا ہے۔ وہ بات بات پر ایسے بچوں کو ٹوکتے ہیں۔ ان کو احمق، غبی، کند ذہن، نالائق وغیرہ کہتے رہتے ہیں۔ ان کے ساتھ سخت برتاؤ کرتے رہتے ہیں۔ ہمدردی اور محبت سے محروم یہ بچے سخت احساس کم تری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اور پھر ان کے معصوم ذہن میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ فی الحقیقت وہ وہی سب کچھ ہیں جو ان کے متعلق کہا جاتا ہے۔ یہ ایک بڑا نفسیاتی المیہ ہے۔ اگر توجہ، محبت اور ہمدردی کے ساتھ ایسے بچوں کی پرورش، تعلیم و تربیت اور ہمت افزائی کی جائے اور ان میں علمی ذوق و شوق پیدا کرایا جائے تو اس کے بہت اچھے نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ اس طرح ان کی شخصیت مسخ ہونے سے محفوظ رہتی ہے۔

دماغ کی یہ تشریح بے حد مختصر ہے مگر آپ کے ذہن میں دماغ کا یہ خاکہ ضروری اس وجہ سے ہے کہ ذہانت کا تعلق بھی اسی دماغ سے ہے۔ یہ دماغ کے کس حصے میں ہے؟ آنکھوں سے نظر نہ آنے والی اس دماغی صلاحیت کے وجود سے سائنسدان انکار نہیں کر سکتے ہیں اور ماہرین نفسیات بسیار تحقیقات کے باوجود اس کی حقیقت سے پورے طور پر اب تک آگاہ نہیں ہو پائے ہیں بلکہ حقیقت تو یہ ہے کہ انسان نے اب تک اپنے ذہن اور اس کی جملہ صلاحیتوں کی فہم پر عبور حاصل نہیں کیا ہے۔

ذہانت کیا ہے؟

ذہانت کیا ہے؟ اس کی مسلمہ اہمیت کے باوجود ماہرین نفسیات ہنوز اس کی کوئی ایسی جامع ومانع تعریف (Definitieon) نہیں پیش کر سکے ہیں جو سب کے لئے قابل قبول ہو۔ تا حال ہر ماہر نفسیات نے ذہانت کی تعریف اپنے طور پر پیش کی ہے جسے دوسرے ماہرین نفسیات نے نامکمل قرار دیا ہے تو بعض نے اس میں ترمیم یا اضافہ کیا ہے۔

پیائش ذہانت (IQ= Intelligent Quotint) کا موجد الفرڈ بینیٹ (Alfred Binet) ذہانت کو استدلال، تخیل، دور اندیشی، قوت فیصلہ اور ہم آہنگی کا مجموعہ قرار دیتا ہے۔ گارڈنر (Gardner) نے ذہانت کو ایک ایسی صلاحیت سے موسوم کیا ہے جس کے ذریعے سے مسائل حل کئے جا سکیں اور ایسی اختراعات وجود میں آئیں جو اپنے دور کے کلچر میں مقبولیت حاصل کر سکیں۔ دیگر ماہرین نفسیات مثلاً بیرن (Baron) اور پی (Pea) وغیرہ نے اس تعریف کو نامکمل قرار دیتے ہوئے کہا ہے کہ ان کے علاوہ سماجی معاملات میں صحیح سمت میں جدوجہد کرنا ذہانت سے تعلق رکھتا ہے۔ مختصر یہ کہ ذہانت کی مکمل تعریف اب تک عالم وجود میں نہیں آئی اور اس معاملے میں شدید ابہام (Confusion) ہے۔ لازمی طور پر سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب ذہانت کی تعریف ہی نامکمل ہو تو مقبول عام اور رائج پیائش ذہانت (I.Q) ٹیسٹ کہاں تک مستند یا صحیح ہے؟ یا قابل اعتبار ہے؟

تاہم عرصہ دراز کی کاوشوں، تحقیقات و تجربات کے بعد ایک ایسا طریقہ ایجاد اور رائج کیا گیا ہے جس کے ذریعے سے مختلف شعبوں سے منسلک افراد کے آئی کیو ٹیسٹ (I.Q.Tests) ہوتے ہیں۔ الفرڈ بینٹ نے سب سے پہلے ذہانت کی پیائش کا طریقہ ایجاد کیا تھا۔ یہ بات ۱۹۰۵ء کی ہے۔ اپنی چھ سالہ جاں فشانی کے بعد انہوں نے مختلف عمروں کے لحاظ سے سوالات کی فہرستیں مرتب کیں۔ ان سوالات کا تعلق تعلیمی حالات کے بجائے انفرادی نشوونما سے تھا جن کے

طفیل ''ذہنی عمر'' کا تصور پیش کیا گیا چنانچہ پیمائش ذہانت کی بنیاد اس حقیقت پر رکھی گئی کہ بلحاظ عمر فرد کی ذہانت کا معیار اس وقت تک قائم نہیں کیا جا سکتا ہے تاوقتیکہ اس کو اپنا فطری جوہر اجاگر کرنے کے مواقع نہ فراہم کیئے جائیں۔ فطری جوہر سے مراد فرد کی تمام ذہنی صلاحیتیں ہیں جو قدرت نے اس کو عطا کی ہیں۔

طویل عرصے کے ان تجربات سے جو حقائق سامنے آئے وہ یہ ہیں کہ فرد کی ذہنی عمر میں ترقی اس کی طبعی عمر کے ساتھ ہوتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے فرد کی ذہنی عمر میں ٹھہراؤ پیدا ہو گیا ہے تو اس کا آئی کیو گر جاتا ہے۔ اگر اس کے آئی کیو میں اضافہ یا ترقی ہو رہی ہے تو یہ اس کی ذہنی صحت مندی کی علامت ہے اور اس چیز کی طرف اشارہ ہے کہ وہ اپنے ماحول اور وراثت سے استفادہ کر رہا ہے۔

ذہانت، عطیہ الٰہی:

ذہانت، اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ قابل قدر نعمت ہے۔ انسانی زندگی کا وہ کون سا ایسا شعبہ ہے جہاں ذہانت کی اہمیت اور ضرورت تسلیم نہ کی گئی ہو۔ اعلیٰ ذہانت کے حامل افراد شہرت، دولت اور طاقت حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ ذہانت میں وسعت پذیری کی خصوصیت بھی ہے۔ اکتساب علم اور قوت فکر کے ذریعے سے ذہانت کی جلا ہوتی ہے اور ایسے فرد کی آئی کیو میں بے حد نمایاں اضافہ ہوتا ہے۔

ذہانت اور وراثت:

کیا ذہانت کا تعلق وراثت سے ہے؟ قانون قدرت کے تحت ہر بچہ اپنے ساتھ اپنے والدین کے خصائل اور صلاحیتیں لے کر اس دنیا میں آتا ہے۔ بچے میں اپنے والدین کی مخصوص و منفرد اعلیٰ ذہنی صلاحیتیں باہمی اتصال کے باعث اسی اعلیٰ پیمانے پر نہیں ہوتی ہیں البتہ اگر دونوں (ماں اور باپ) کی ذہانت اعلیٰ درجے کی ہے تو ان کا بچہ بھی اعلیٰ ذہانت کا حامل ہوگا۔

اگر باپ بدصورت، مگر نہایت اعلیٰ ذہن رکھتا ہو اور ماں کم عقل، مگر بہت خوبصورت ہو تو بچے کو وراثت میں کیا ملے گا؟ اس سلسلے میں مشہور دانش ور جارج برنارڈ شا سے منسوب لطیفہ بڑی حد تک حقیقت گوئی کا مظہر ہے۔ ایک نہایت خوب صورت، مگر کم عقل خاتون نے بدصورت مگر اعلیٰ دماغ برنارڈ شا سے اپنی اس خواہش کا اظہار کیا کہ اگر ہم دونوں رشتۂ ازدواج میں منسلک ہو جائیں تو ہمارے بچے کو آپ کا بہترین ذہن اور میری بے مثل خوبصورتی وراثت میں ملے گی۔

برنارڈ شا نے جواباً کہا کہ اس کی کیا گارنٹی؟ فرض کیجئے اگر ہمارے بچے کو میری بدصورتی اور آپ کی کم عقلی وراثت میں نصیب ہوئی تو پھر ہمارے بچے کا کیا حشر ہوگا؟

ذہانت اور حادثات:

کیا حادثے کے سبب ذہانت متاثر ہوتی ہے؟ دماغ میں ذہانت کا خانہ اس کے اگلے حصے میں ہے۔ اس حصے پر شدید ضرب یا حادثے کی صورت میں ذہانت لازماً متاثر ہوتی ہے اور یہ کم یا ختم ہوسکتی ہے۔ اس کے علاوہ دماغ کے بائیں جانب سخت ضرب لگنے سے بھی ذہانت کو نقصان پہنچتا ہے۔ دور حاضر میں طبی سائنس نے بے حد ترقی کی ہے۔ ان ایجادات میں الیکٹرو فیزیو میتھڈس (EPM) الیکٹروانسفیلو گرامی (EEG) پوزیٹران ایمی شن ٹومگرافی (PET) خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ ان کے ذریعے سے طبی سائنس اور نفسیات کی دنیا میں عظیم انقلابات کی پیش گوئی کی گئی ہے اور اس حد تک دعویٰ کیا گیا ہے کہ طبی سائنس اور نفسیات کے متعدد تسلیم شدہ نظریات اور تجربات رد کر دیئے جائیں گے۔ ان کے ذریعے سے دماغ، اس کی فعلیت اور صلاحیتوں پر تحقیقات و تجربات وسیع پیمانے پر ہورہے ہیں۔

مرد کے مقابلے میں عورت کی ذہانت:

کیا ذہانت کے معاملے میں عورت، مرد سے کم تر ہے؟ اس سوال پر ماہرین نفسیات دو گروپ میں تقسیم ہیں۔ ماہر نفسیات جے پی رشٹن (J.P rushton) نے اپنی تصنیف ''ذہانت'' (Intelligence) میں طویل تحقیقات و تجربات کے بعد یہ کہا ہے کہ مرد کا دماغ عورت کے دماغ سے بڑا ہوتا ہے۔ چنانچہ ماہرین نفسیات کا ایک گروپ یہ استدلال پیش کرتا ہے کہ عورت کا دماغ چونکہ مرد کے مقابلے میں چھوٹا ہے لہٰذا عورت کی ذہانت بھی مرد سے کم تر ہوتی ہے جب کہ دوسرا گروپ رشٹن کی تحقیقات کو درست مگر پہلے گروپ کے استدلال کو صحیح نہیں سمجھتا ہے۔ اس گروپ کا کہنا ہے کہ عورت کے مقابلے میں مرد کے اعضائے جسمانی اور قد و قامت کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کیونکہ وہ بھی مرد کے مقابلے میں عورت میں چھوٹے ہوتے ہیں لہٰذا اس تناسب سے مرد کا دماغ تقریباً ۱۰۰ گرام بڑا ہوتا ہے مگر مرد کے مقابلے میں چھوٹا دماغ رکھتے ہوئے بھی وہ کسی طور سے ذہانت کے معاملے میں مرد سے کم تر نہیں ہے۔

بیسویں صدی کے ماہرین نفسیات کی اکثریت اس نظریے کو درست سمجھتی ہے کیونکہ ان کے نزدیک سائز کا تعلق جسمانی بناوٹ یعنی دونوں کے پورے ڈھانچے سے ہے البتہ زمانہ حاضر کے

ماہر نفسیات لین (Lynn) نے اتنا اضافہ ضرور کیا ہے کہ مرد اور عورت کی ذہانت میں بڑا معمولی سا فرق ہوتا ہے یعنی بالغ مرد کی اوسط ذہانت بالغ عورت کی ذہانت سے چار آئی کیو پوائنٹ زیادہ ہوتی ہے مگر لڑکے کی ذہانت لڑکی سے کم تر ہوتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ لڑکی اپنے ہم عمر لڑکے کے مقابلے میں جلد بالغ ہو جاتی ہے۔ بہر کیف ماہرین نفسیات میں ہنوز اس اختلافی بحث کا سلسلہ جاری ہے اور ان پر تحقیقات اور تجربات کا سلسلہ بھی جاری ہے مگر کسی متفقہ فیصلے کے آثار دور دور تک نظر نہیں آ رہے ہیں۔ تاہم یہ امید کی جاتی ہے کہ مستقبل قریب میں نئی ایجادات کے ذریعے سے اس اختلافی بحث کا حتمی و آخری فیصلہ ہو جائے گا۔

(ج۔ ایچ۔ رضوی)

Oureshi Rohani World

یاد کیسے رہے؟

بات ان بچوں کی نہیں جو معذور ہیں بات ان کی ہے جو اچھے بھلے ہوشیار چالاک نظر آتے ہیں لیکن کلاس میں کورے کے کورے رہتے ہیں۔ انہیں کچھ یاد نہیں ہوتا۔ یہ نہیں کہ وہ توجہ نہیں دیتے وہ توجہ دیتے ہیں۔ سیکھنا چاہتے ہیں بعض مضامین سے انہیں بڑی دلچسپی بھی ہوتی ہے پھر بھی وہ آگے نہیں بڑھتے' کوشش کے باوجود بار بار کی ناکامی سے وہ دل برداشتہ ہو جاتے ہیں۔ ماضی میں ایسے بچوں کے بارے میں اساتذہ کہتے رہے کہ یہ بچے اگر محنت کریں اور پوری توجہ دیں تو بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں لیکن بچوں کے ایک ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ اس قسم کے مشوروں سے کام نہیں چلے گا۔ انہوں نے اس سلسلے میں ایک کتاب لکھی ہے جس کا نام ہے۔

Living With Learning Disabilities

اس کتاب میں Dr. David Hall نے بچوں کو بتایا ہے کہ وہ سبق کس طرح یاد کر سکتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ کوئی نفسیاتی مسئلہ نہیں ہے لیکن بار بار کی ناکامی سے یہ نفسیاتی مسئلہ بن جاتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ دراصل دماغی مسئلہ ہے۔ دماغ میں Neurons کا رابطہ صحیح نہیں ہوتا۔ اس لئے انہیں پڑھنے میں دقت ہوتی ہے۔ وہ الفاظ کو ٹھیک طریقے سے ملا نہیں پاتے ہیں یعنی وہ Dyslexia میں مبتلا ہو جاتے ہیں لیکن ان کا دماغ ٹھیک ہوتا ہے اور وہ باقی کام بہت اچھی طرح کر سکتے ہیں اور شاید یہی وجہ ہے کہ ایسے بچوں کی اساتذہ مرمت کرتے رہتے ہیں۔ Dr. Hall کہتے ہیں کہ ڈانٹ پھٹکار یا مار دھاڑ سے کچھ حاصل نہیں ہوتا اس لئے کہ اصل مسئلہ Attention Deficit Hyperactivity Disorder یعنی (Adhd) کا ہے جن بچوں میں یہ خامی ہوتی ہے وہ اپنی توجہ مرکوز نہیں کر پاتے ہیں۔ بعض اوقات ایسے بچوں کا دواؤں سے علاج کیا جاتا ہے اس طرح وہ توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹر Hall کہتے ہیں کہ بچے اپنی خامیاں دو طرح سے دور کر سکتے ہیں ایک طریقہ (Remediation) کا ہے یعنی مشق سے مہارت حاصل کی جائے اور دوسرا طریقہ (Compensation) کا ہے یعنی جو کچھ یاد کرنا ہے اس کو بار بار لکھا جائے اگر لکھنے میں دقت ہو تو ٹائپ رائٹر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ Dr. Hall کہتے ہیں کہ جن بچوں کو سبق یاد نہیں ہوتا ہے انہیں جھڑکنا نہیں چاہیے ان کی حوصلہ شکنی نہیں ہونی چاہیے۔ وہ کہتے ہیں ناکام سب ہی ہوتے ہیں لیکن کامیاب وہ ہوتے ہیں جو بار بار کوشش کرتے ہیں۔

بچوں کا ایک نیا علاج

بات تو ان بچوں کی ہے جو قبل از وقت پیدا ہوتے ہیں اور سب کو جھمیلے میں ڈال دیتے ہیں۔ ماں دعائیں کرتی ہے ظاہر ہے اور کر بھی کیا سکتی ہے لیکن ڈاکٹر بچے کی جان بچانے کے لئے اپنی سی کرتے ہیں۔ کچھ عرصہ سے ان بچوں کی جان بچانے کے لئے Respirators IQrs اور کمپیوٹر Montiors استعمال کئے جاتے تھے لیکن اب ایک نیا طریقہ اختیار کیا گیا ہے۔ جس میں نہ کوئی مشین استعمال ہوتی ہے اور نہ دوا دی جاتی ہے صرف بچے کو گود میں رکھا جاتا ہے تاکہ اس کا بدن ماں باپ کے بدن سے مس ہوتا رہے۔ یہ طریقہ ایک جانور کنگارو سے سیکھا گیا ہے۔ کنگارو وہ جانور ہے جس کے بچے عام طور پر میعاد سے پہلے پیدا ہوتے ہیں اور وہ اپنے بچوں کو تقویت پہنچانے کے لئے گود میں لئے رہتا ہے۔ یہ طریقہ ایک بچی Catherine Real پر ریاست Massachusetts میں Boston کے Brigihman and Women,s Hospital میں آزمایا گیا۔ اس بچی کی ماں کا کہنا ہے کہ ڈاکٹروں نے جب اس کی Kangaroos Care شروع کی تو اس وقت اسے جینے کی کوئی امید نہیں تھی۔ یہ لڑکی اتنی سوکھی ہوئی تھی کہ اس کے والد کی انگوٹھی اس کے بازو تک چڑھی جاتی تھی لیکن جسم کے جسم کے ساتھ مس ہوتے رہنے کی تکنیک سے گھنٹے دو گھنٹے ہی میں اس کی حالت سنبھلنے لگی۔ لہٰذا اس بچی کے ماں باپ اسے کئی دن چوبیس گھنٹے گود میں لئے رہے اور اس کی جان بچالی۔ اس بچی کی والدہ کا کہنا ہے کہ Catherine ۲۶ ہفتے کی پیدا ہوئی تھی لیکن اب وہ بالکل ٹھیک ٹھاک ہے اس کا وزن بھی بڑھ رہا ہے اور دیکھنے میں اپنے ہم عمر بچوں کی طرح ہے۔

Brighman and Women,s Hospital نے Skin To Skin کے طریقے سے علاج گزشتہ سال شروع کیا تھا اور اب تک اس ہسپتال میں اس طرح کے چودہ بچوں کی دیکھ بھال کی جا چکی ہے۔ اس ہسپتال کی ایک نرس Marie Fields کہتی ہیں کہ علاج کا یہ طریقہ بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس سے بچوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ اور والدین کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ اس علاج سے بچوں کا وزن بڑھ جاتا ہے اور وہ ایک خاص قسم کی مشین Isolettes سے بھی گزر جاتے ہیں اور ہسپتال سے بھی جلدی چلے جاتے ہیں۔ Marie Fields کہتی ہیں کہ اس نئے علاج میں بچے کو جب ماں یا باپ اپنی گود میں لیتا ہے تو اس کا درجہ حرارت اوپر چلا جاتا

ہے لیکن بچے کا درجہ حرارت نیچے آجاتا ہے اس طریقے کو Thermosyncrony کہا جاتا ہے۔ جو بچے قبل از میعاد پیدا ہوتے ہیں ان کے لئے کم درجہ حرارت اچھا رہتا ہے۔ اس طرح بچہ سانس بھی ٹھیک طرح سے لیتا ہے اور سوتا بھی ہے۔ Marie Fields کہتی ہیں کہ ایسے بچوں کے جسم میں کاربن ڈائی اکسائیڈ زیادہ نہیں ہونا چاہیے بلکہ آکسیجن زیادہ ہونی چاہیئے۔ Catherine جب ۲۴ گھنٹے کی تھی تو اس میں کاربن ڈائی آکسائیڈ زیادہ تھی اور اسے آکسیجن زیادہ بھی نہیں دی جا سکتی تھی۔ بہرحال Catherine کی جان بچ گئی۔ اس میں جہاں مشینوں کا دخل ہے وہاں ماں کی گود بھی نہایت اہم ثابت ہوئی۔ توقع کی جانی چاہیے کہ قبل از میعاد پیدا ہونے والے بچے یونہی پھلتے پھولتے رہیں گے اور ماؤں کی گود بھری رہے گی۔

Oureshi Rohani World

دماغی صحت اور ذہنی خوشحال

دماغی صحت اسی وقت بحال رہ سکتی ہے کہ انسان ذہنی اور جذباتی اعتبار سے پرسکون ہو۔ ذہنی سکون میں جذبات کو بہت حد تک دخل حاصل ہے۔ جذبات انسانی زندگی کا ایک عنصر ہیں مگر ضرورت سے زیادہ جذباتی شخص کبھی ذہنی سکون نہیں پا سکتا۔ اسی طرح جو شخص جسمانی لحاظ سے صحت مند ہوگا وہ یقیناً --- صحت مند دماغ کا مالک ہوگا کیونکہ کمزور صحت دماغی توازن اور دماغی خوشحالی کو برقرار نہیں رکھ سکتی اگر آپ مندرجہ ذیل سوالات کے جواب ''ہاں'' یا ''نہیں'' میں دیں تو آپ جان سکیں گے کہ کیا آپ واقعی دماغی لحاظ سے پرسکون ہیں۔ نیز یہ بھی کہ آپ معاشرے کی طرف سے بھی اور معاشرہ بھی آپ کی طرف سے کس حد تک پرسکون ہے۔

(۱) کیا آپ اکثر پریشان رہتے ہیں؟

(۲) کیا آپ بغیر کسی خاص وجہ کے کسی بات پر پوری توجہ مرکوز نہیں کر سکتے؟

(۳) کیا آپ اکثر بغیر کسی اہم وجہ کے ناخوش رہتے ہیں؟

(۴) کیا آپ کو اکثر اور بہت جلد غصہ آ جاتا ہے؟

(۵) کیا آپ کو کم نیند آنے کی شکایت رہتی ہے؟

(۶) کیا آپ کا مزاج بہت جلد بدل جاتا ہے اور آپ بہت جلد خوش اور بہت جلد ناخوش ہو جاتے ہیں؟

(۷) کیا آپ لوگوں کی محفل میں رہنا پسند کرتے ہیں؟

(۸) اگر آپ کے روزانہ کے معمول میں کچھ فرق آ جائے تو کیا آپ کو ناگوار گزرتا ہے؟

(۹) کیا آپ کو ہمیشہ اپنے بچوں کی فکر دامن گیر رہتی ہے؟

(۱۰) کیا آپ اکثر غصہ کی حالت میں رہتے ہیں؟

(۱۱) کیا آپ کو اصل وجہ جانے بغیر ہی ڈر لگا رہتا ہے؟

(۱۲) کیا آپ ہمیشہ صحیح اور دوسرے ہمیشہ غلط بات کرتے ہیں؟

(۱۳) کیا آپ کو کچھ ایسی تکالیف کی شکایت رہتی ہے جس کی جسمانی وجہ کوئی ڈاکٹر نہیں جان سکتا؟

اگر مندرجہ بالا سوالات میں سے اکثر کے جواب آپ نے ''ہاں'' میں دیئے ہیں تو آپ یقیناً دماغی اعتبار سے صحت مند نہیں ہیں اور اس کے لئے آپ کو کسی ماہر نفسیات کی طرف رجوع

کرنا چاہیے۔

کسی شخص کا دماغی توازن اور دماغی صحت برقرار رکھنے میں جتنا اس کا اپنا ہاتھ ہے اتنا ہی معاشرے، اس کے والدین کا، اس کے بھائی بہنوں اور دوستوں کا ہے مثلاً کسی شخص کو کبھی یہ احساس نہیں ہونا چاہیے کہ کسی کو اس کی ضرورت نہیں یا وہ ٹھکرایا ہوا اور ناخواندہ ہے۔ بچپن سے ہی یہ احساس دلایا جانا چاہیے کہ وہ اپنے خاندان کا ایک اہم فرد ہے اور دوسروں کو اس کی ضرورت ہے جیسے اسے دوسروں کی ضرورت ہے۔ دوسرے لوگوں کو کئی کاموں میں اس کی رضامندی بھی درکار ہوتی ہے، جیسے کئی کاموں میں اسے دوسروں کی رضامندی درکار ہے۔ بچپن میں زیادہ سے زیادہ اسے والدین کی قربت حاصل ہونی چاہیے۔ والدین کی شفقت اور یکساں پیار ہر بچے کے لئے از حد ضروری ہے۔ اپنے گردوپیش کے لوگوں میں اسے گھل مل کر رہنا چاہیے۔ ہر شخص کو اپنے گھر، اپنے ماحول اور اپنے معاشرے میں سکون ملنا چاہیے۔ ایسا ہونا چاہیے کہ وہ فقط اپنے خیالات کی وادی میں سکون تلاش کرے، عمر کے ساتھ ساتھ بچے کو یہ احساس بھی دلایا جائے کہ وہ خود کچھ کام کرے۔ اسے اس کی شخصیت سے آگاہ کرنے کا موقع دینا چاہیئے کہ اس کی صلاحیتیں ابھر سکیں۔ اس کے کیئے ہوئے کاموں کو سراہنا چاہیئے اگر وہ کوئی غلط کام کر بیٹھے تو ڈانٹ ڈپٹ اور مار سے اسے اس کام سے باز رکھنے کی بجائے اسے اس کے نقصانات سمجھا کر منع کرنا چاہیئے۔ کوشش کرنی چاہیئے کہ اس میں اتنی ہمت ہو کہ وہ ماحول کو سمجھ سکے اور خوف کے بغیر جسے وہ صحیح سمجھے وہ کام کرے اور اس پر مطمئن رہے۔

بعض اوقات پیدائشی طور پر بعض کا داغی توازن صحیح نہیں ہوتا۔ بعض لوگ پیدائش کے بعد اپنا دماغی سکون کھو بیٹھتے ہیں اور ان کی دماغی صحت برقرار نہیں رہتی۔ بعض اوقات کسی حادثے کی وجہ سے یا پھر کسی بیماری کی وجہ سے دماغ میں کچھ نقصان واقع ہو جاتا ہے۔ اکثر لوگوں کے دماغی سکون کھونے کا ذمہ دار معاشرہ ہے۔ اپنے اردگرد کے لوگوں کے رویہ سے کوئی شخص ذہنی طور پر کبھی صحت مند نہیں رہ سکتا اگر ان کا رویہ اس کے ساتھ غیر ہمدردانہ ہو۔ ایک حساس ذہن یہ اثرات بہت جلد قبول کرتا ہے اور یہ پریشانیاں اس کی ذہنی صحت تباہ کر ڈالتی ہیں۔

ذہانت کم وبیش ضرور ہوتی ہے یعنی کوئی شخص پیدائشی زیادہ لائق ہوتا ہے اور کوئی کم مگر یہ فرق بہت کم ہوتا ہے۔ دراصل کم ذہانت کی وجہ بعض اوقات بچوں کی اپنی بیماریاں ہوتی ہیں یا ماں کی طرف سے اثرات اگر ماں کے ایکسرے زیادہ لئے جائیں تو یہ بچے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس لئے اگر ماں کوئی نشہ آور چیزوں کا استعمال کرتی ہو تو بچوں کی جسمانی اور ذہنی صحت پر تباہ کن اثر

پڑے گا۔

دماغی صحت بحال رکھنے کے لئے مندرجہ ذیل چیزیں ذہن میں رکھنی چاہئیں۔

(۱) جسمانی صحت اچھی ہوگی تو اس کا نتیجہ ایک صحت مند دماغ ہوگا۔
(۲) پریشانیوں کو قریب نہ پھٹکنے دیجئے یعنی ان کا دلیرانہ مقابلہ کر کے ان سے کم سے کم متاثر ہوئیے۔
(۳) آرام اور باقاعدہ قسم کی زندگی ذہنی سکون بخشتی ہے۔
(۴) بچوں کو یہ احساس نہ ہونے دیا جائے کہ وہ ٹھکرائے ہوئے ہیں۔ انہیں دوسروں کے مقابلے میں کم شفقت اور پیار کا احساس نہیں ہونا چاہیئے۔
(۵) بچے کو زیادہ سے زیادہ والدین کی شفقت اور توجہ ملنی چاہیئے۔
(۶) ہر شخص کو یہ احساس دلایا جائے کہ دوسروں کو اس کی ضرورت ہے۔
(۷) نشہ آور چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیئے۔
(۸) ماں کو زیادہ ایکسرے اور نشہ آور چیزوں سے دور رہنا چاہیئے۔
(۹) زیادہ سے زیادہ خوش رہنے کی کوشش کی جائے۔

ان ہدایت پر عمل کرنے سے آپ اپنا اور دوسروں کا سکون برقرار رکھ سکتے ہیں۔ اور ذہنی سکون زندگی کا سب سے قیمتی اثاثہ ہے۔

(فرزانہ مغیث)

انسانی دماغ کے تازہ ترین انکشافات

ہمارا دماغ گردن کے ''ڈنٹھل'' پر اس طرح رکھا ہوا ہے جیسے کسی شاخ پر پھول کھلا ہو۔ اس کا وزن تقریباً پاؤنڈ تک ہوتا ہے۔ ہمارا بھیجا گلابی مائل بھورے رنگ کا نمی لئے ہوئے ربڑ (Cushion) ہے۔ یہ کاسئہ سر میں بحفاظت تمام تین جھلیوں میں ملفوف رہتا ہے اور قدرت کاملہ نے اسے ایسی رطوبت بھی فراہم کر دی ہے جو ہر قسم کے صدمہ اور ضرب کے مقابلے میں کشن (Cushion) کا کام دیتی ہے اور اسے بڑی حد تک ضربات کے نقصانات سے بچائے رکھتی ہے۔

دماغ سے متعلق آج ہمیں جس قدر معلومات حاصل ہیں' انہیں اختصار کے ساتھ پیش کیا جائے' تو یوں سمجھئے کہ وہ ہمیں نظام جسمانی کے اندر اور باہر کی دنیا میں ناگہانی پیش آنے والے واقعات سے بروقت نمٹنے کے لئے تیار کرتا ہے گویا ہمارے جسم میں یہ ایک ایسا ماسٹر عضو ہے جو اندر اور باہر کے آنے والے خطرات اور تبدیلیوں کو پہلے سے بھانپ لیتا ہے اور مناسب حال اقدامات کر کے ان سے عہدہ برآ ہونے کی کوشش کرتا ہے۔

ہمارے دماغ ہی سے عصبی نظام (Nervous System) نکلتا ہے۔ جس نے خبر رسانی کا ایک پورا جال نظام جسمانی میں بچھا رکھا ہے اور اس کی بدولت ہماری اندر اور باہر کی دنیا میں جو کچھ ہو رہا ہے اس سے دماغ ہمہ وقت مطلع رہتا ہے اور بروقت مناسب اقدام کرتا ہے مثلاً شکر ہمارے نظام جسمانی کو انرجی فراہم کرتی ہے۔ قیام صحت کے لئے وہ ہمیں اتنی ہی ملنی چاہیئے جتنی ہمارے جسم کو اس کی ضرورت ہے۔ نہ کم نہ زیادہ' ورنہ ہم بیمار پڑ جائیں گے۔ اس سلسلے میں قدرت کا انتظام یہ ہے کہ ہمارے دماغ کو برابر اس کی اطلاع ملتی رہتی ہے کہ خون میں شکر کی مقدار اور سطح کیا ہے۔ اگر کسی وجہ سے شکر بڑھ گئی ہے اور اس کی وجہ سے نظام جسمانی کسی خطرے سے دوچار ہونے والا ہے' تو اس کی خبر دماغ کو فوراً ہو جاتی ہے اور وہ خون کی زائد شکر کو یا تو صرف میں لے آتا ہے یا پھر پیشاب کے ذریعے خارج کر دیتا ہے تاکہ شکر کی مقدار خون میں بڑھ جانے کی وجہ سے بیہوشی یا قوما (Coma) طاری نہ ہو جائے اور اگر شکر کی مقدار خون میں کم ہو گئی ہے' اتنی کم کہ اس کی کمی کی وجہ سے تشنج کا دورہ پڑ جانے کا خطرہ ہے' تو دماغ فوراً جگر کو ہدایت کرتا ہے کہ وہ اپنے اندر کی جمع شدہ شکر کی ضروری مقدار خارج کر دے' تاکہ جسمانی ضرورت پوری ہو جائے اور خطرہ ٹل جائے۔ یہ دماغ ہی تو ہے جو ہمارے تنفس اور قلب کی رفتار قائم رکھتا اور ہمارے جسم کے درجہ حرارت کا نگراں ہے۔

اسی طرح عصبی نظام کے ذریعے ہمارا دماغ، نظام جسمانی کو باہر کے حالات کے مطابق ڈھالتا رہتا ہے اور ہاتھ اور پاؤں کے عضلات کی حرکات کا نظم اس طرح برقرار رکھتا ہے کہ اگر ہمیں کوئی خطرہ درپیش ہو، تو ہم بالقصد اور ارادہ اپنے اعضائے جسمانی کو اس خطرے سے بچانے کے لئے مناسب اقدام کر سکیں۔

دماغ کے پاس مکمل خبر رساں ایجنسی ہے، یہ ہمارے حواس خمسہ کیا ہیں، یہی تو دراصل دماغ کے لئے مخبری کا کام انجام دیتے ہیں۔ انہیں قدرت نے اہم ناکوں Strategic Points پر مامور کر رکھا ہے۔

ہماری جلد کی زیر سطح تیس لاکھ سے چالیس لاکھ تک ایسی ساختیں ہیں جو تکلیف کے احساس کو دماغ تک پہنچاتی ہیں اور تقریباً پانچ لاکھ کی تعداد میں ایسی ساختیں موجود ہیں جو لمس (Touch) اور دباؤ (Pressure) کو محسوس کراتی ہیں اور دو لاکھ سے زیادہ ساختیں ایسی ہیں جو درجہ حرارت کی خبر دیتی ہیں۔ ان کے علاوہ آنکھ، ناک اور کان ہیں جنہیں دماغ کی کھڑکیاں کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا کہ ان سے وہ باہر کی دنیا کے حالات سے باخبر رہتا ہے۔

ان ذرائع سے جو معلومات دماغ تک پہنچتی رہتی ہیں، سب سے پہلے وہ ان کو وصول کرتا ہے۔ پھر اپنے سابقہ تجربات، موجودہ حالات اور مستقبل کے منصوبوں کی بنیاد پر ان وصول شدہ معلومات کو ترتیب دیتا ہے اور بالآخر ان کی روشنی میں کسی اقدام کا فیصلہ کرتا ہے۔

یہ آپ کا کھڑا ہونا، چلنا، دوڑنا، جو بظاہر اس قدر سادہ عمل نظر آتا ہے، حقیقت میں دماغ ہی کا مرہونِ منت ہے۔ دماغ کا جسم پر کنٹرول نہ ہو، تو یہ سادا سا عمل بھی آپ سے نہیں ہوگا۔ دماغ ہی کے حکم سے ہمارے عضلات ضرورت کے مطابق سکڑتے، کھلتے اور مڑتے ہیں اور اس طرح ہمارا جسمانی توازن اتنی آسانی سے قائم رہتا ہے کہ ہمیں اس کے اندر کوئی قدرت یا کمال نظر نہیں آتی حالانکہ محض دو ٹانگوں پر آپ کا کھڑا رہنا اور چلنا کسی نٹ کے کرتب سے کم نہیں۔

دماغ سے متعلق ان ابتدائی معلومات کے بعد مناسب معلوم ہوتا ہے کہ وہ سات اہم نکات بھی قارئین کی خدمت میں پیش کر دیئے جائیں جن کی دریافت کو ابھی کچھ عرصہ نہیں گزرا ہے اور جن کی بدولت آپ اپنے دماغ کو زیادہ احسن اور بہتر طریق پر استعمال میں لا سکتے ہیں۔

(۱) اصل میں دماغی تکان (Brain Fag) کی کوئی حقیقت نہیں۔ عام طور پر لوگ دماغی تھکاوٹ کا ذکر کرتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ دیر تک زیادہ توجہ کے ساتھ کام کرنے سے دماغ میں تکان پیدا ہو جاتی ہے۔ سائنسدانوں کی تحقیق یہ ہے کہ دماغ میں یہ صورت

حال کبھی پیدا نہیں ہوتی۔ آپ کا دماغ عضلات کی طرح نہیں ہوتا کہ تھک جائے۔ اس کے اعمال و وظائف میں قدرت نے برقی رو سے کام لیا ہے۔ اس میں عضلات و نسیجوں کی طرح کوئی گھساؤ اور تحلیل کا عمل واقع نہیں ہوتا۔ ایسی صورت میں تکان کا کیا کام؟ حقیقت یہ ہے کہ دماغ مسلسل اور بلا نہایت کام کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

آپ پوچھیں گے مسلسل کام کرنے سے ہمیں محسوس تو ہوتا ہے کہ دماغ تھک گیا۔ حقیقت یہ ہے کہ دیر تک کام کرتے رہنے سے آپ کی آنکھیں تھک جاتی ہیں۔ زیادہ دیر بیٹھے رہنے سے آپ کی گردن اور کمر تھک جاتی ہے۔ اور محسوس یہ ہوتا ہے کہ دماغ تھک گیا۔

(۲) دماغ کبھی نہ ختم ہونے والی قابلیت کا حامل ہے۔ ہمارے دماغ کا وہ حصہ جس کا تعلق تفکر، تعقل، سوچ بچار اور حافظے سے ہے اسے ہمارا ذہین سے ذہین اور دانا سے دانا شخص بھی پوری طرح استعمال نہیں کر پاتا۔

سائنسدانوں نے اندازہ لگایا ہے کہ عام اور اوسط درجے کی قابلیت کا آدمی دماغ کے اس حصے کی صلاحیت دس اور بارہ فیصد سے زیادہ استعمال میں نہیں لاتا۔ اونچے درجے کی قابلیت کے لوگ زیادہ سے زیادہ اسے پچاس فیصد استعمال کر لیتے ہوں گے۔

یوں سمجھئے دماغ کے اس حصے میں دس سے بارہ ہزار ملین نہایت چھوٹے اور خفیف خلیات (Minute Cells) ہماری شعوری سرگرمیوں کے لئے مختص ہوتے ہیں۔ ہر خلیے کے ساتھ ایک باریک سوت کا سا ریشہ (Tenoril) لگا ہوتا ہے۔ اسی ریشے کے ذریعے ایک خلیے سے دوسرے خلیے تک برقی رو پیغام رسانی کا کام انجام دیتی ہے۔ یہ دس سے بارہ فیصد کا اندازہ اسی لئے لگایا گیا ہے کہ یہ خلیات اس سے زیادہ استعمال میں نہیں آتے۔ اسی بنیاد پر ماہرین نے دعویٰ کیا کہ دماغ کبھی نہ ختم ہونے والی قابلیت کا حامل ہے۔

(۳) ذہانت کی بنیاد بڑا سر نہیں جیسا کہ عام طور پر خیال کیا جاتا ہے، بلکہ بالائی حصہ دماغ کے گودے میں جو بل اور پیچ (Convolutions) ہیں، وہ ہوتے ہیں۔ جتنے زیادہ بل اور پیچ در پیچ کسی شخص کے دماغ کے اس بالائی حصے میں ہوں گے، اتنا ہی زیادہ ذہین اور عقل مند ہوگا۔ یہاں یہ نکتہ بھی سمجھ لیا جائے کہ دماغ کے گودے کے یہ پیچ اور بل خداداد تو ہوتے ہی ہیں لیکن ایک شخص کے مطالعے اور دماغ کے زیادہ استعمال کے نتیجے میں بھی ان کی افزائش ہو جاتی ہے چنانچہ جو شخص بھی محنت کے ساتھ مطالعہ کرے گا اور علم کے خزانے دماغ میں محفوظ کرنے کی کوشش کرے گا، وہ اس شخص سے بدرجہا بہتر ثابت ہوگا

جو ذہانت کے اعتبار سے پیدائشی طور پر پہلے سے بلند ہے۔

(۴) عمر حصول علم میں کسی مرحلے پر بھی مانع نہیں ہوتی۔ عام طور پر یہ بات مشہور ہے کہ جیسے جیسے ہم بوڑھے ہوتے جاتے ہیں، ہماری حصول علم کی قابلیت وصلاحیت کم سے کم تر ہوتی جاتی ہے۔ یہ عام خیال بالکل غلط ہے۔ اس کی کوئی علمی بنیاد نہیں اگر آپ کے دماغ کو ایسا کوئی روگ نہیں لگ چکا جس سے دماغی برقی رو متاثر ہوگئی ہو اور ایک خلیے سے دوسرے خلیے تک برقی رو پیغامات پہنچانے کا کام صحیح طریق پر انجام نہیں دیتی، تب تو دوسری بات ہے اور یہ دماغی خرابی بڑھاپے ہی پر موقوف نہیں، جوانی میں بھی لاحق ہو سکتی ہے۔ اس کے متعدد اسباب ہو سکتے ہیں۔ کسی کے دماغ کا دوران خون کم ہو جانے اور خون کے ذریعے جو قیمتی اجزاء مثلاً آکسیجن گلوکوز اور دیگر کیمیکلز دماغ کو مطلوبہ مقدار میں نہ ملیں، تو ایسے لوگوں کے لئے بلاشبہ دماغی کام کرنا مشکل ہو جائے گا، ورنہ خرابی نہ ہونے کی صورت میں تو ستر اسی سال کی عمر تک ایک شخص اپنے دماغ سے اچھا خاصا کام لے سکتا ہے۔ میں تو کہتا ہوں ریٹائر ہونے کے بعد اگر ہمارے بزرگ دوبارہ اسکول اور کالج میں داخلہ لے کر مطالعے میں لگ کر اپنے دماغوں کو جلا دیں، تو عین ممکن ہے ''بوڑھے طوطے کیا پڑھیں گے'' کی ضرب المثل غلط ہو کر رہ جائے۔

(۵) آپ کی دماغی قوتیں استعمال سے نشوونما پاتی ہیں۔ جس طرح ہمارے عضلات اگر استعمال نہ کئے جائیں، تو دبلے ہونے لگتے ہیں، اسی طرح ہمارا دماغ کم استعمال میں آنے کی وجہ سے لاغر ہو جاتا ہے۔ اسے یوں سمجھئے اگر کسی کا عصبہ چشم (Opticnerve) جس کے ذریعے سے ایک شخص دیکھتا ہے، بچپن ہی میں ضائع ہو جائے، تو دماغ کا وہ حصہ جو بینائی سے تعلق رکھتا ہے، ٹھٹھر کر رہ جاتا ہے۔ اس لئے کہ عصبہ چشم کے ضائع ہو جانے کی وجہ سے اس حصہ دماغ کا استعمال ہی نہیں ہوا۔

جو بھی دماغی کام آپ کریں گے، اس سے دماغ کی ورزش ہوگی۔ اگر کسی مشکل سوال یا کسی مشکل مسئلہ حل کرنے میں آپ لگ جائیں گے، تو اس سے آپ کی دماغی ورزش بھی زیادہ ہوگی۔ اسی طرح جتنا زیادہ آپ استدلال سے کام لینے کی مشق کریں گے آئندہ جب کبھی کوئی مسئلہ کھڑا ہوگا، تو آپ بہتر دلائل کے ساتھ اس پر گفتگو کر سکیں گے۔ اسی طرح کسی چیز کو زبانی یاد کرنے اور حفظ کرنے سے حفظ کرنے کی قابلیت بڑھ جاتی ہے اگر پہلے کسی چیز کے یاد کرنے میں ایک گھنٹہ لگتا ہے، تو اس کی مشق کرنے سے وہ چالیس منٹ میں یاد ہونے لگے گا۔ اسی طرح مشق سے آپ

کی قوت ارادی میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر پہلی دفعہ آپ قوت ارادی سے کام لے کر کسی مشکل کام کی تکمیل میں اپنے آپ کو لگا دیں، تو دوسری مرتبہ ایسے ہی مشکل کام کی انجام دہی میں آپ کو زیادہ دشواری محسوس نہ ہوگی۔

(۶) ہمارا لاشعور (Unconscious Mind) ہمارے دماغ کا وہ حصہ ہے جو اپنے اندر بڑے عجائبات رکھتا ہے۔ اس میں بے انداز یادیں محفوظ ہوتی ہیں اور اپنی وسعت کے اعتبار سے یہ ہزاروں گنا بڑا ہوتا ہے۔ ابھی تک اپنے لاشعور کے متعلق ہم بے انداز نہیں جانتے لیکن جیسے جیسے وقت گزر رہا ہے، ہمیں اس کی قوتوں اور صلاحیتوں کے متعلق علم ہوتا جا رہا ہے۔ آپ کے لاشعور میں لاکھوں سے بھی زیادہ تجربات محفوظ ہیں جنہیں آپ ہمیشہ کے لئے بھول چکے ہیں لیکن بعض تدابیر کے ذریعے بھولی یادیں آپ تازہ کر لیتے ہیں۔ ان کا ایک طریقہ تو یہ ہے جسے نفسیاتی معالج ''بلا روک گفتگو'' کہتے ہیں۔ اصل میں اس کیلئے انگریزی اصطلاح فری ایسوسی ایشن (Free Association) ہے جس کے لئے میں نے بلا روک گفتگو کی اصطلاح وضع کی ہے۔ اس میں وہ مریضوں کو بلا روک ٹوک خوب باتیں کرنے کا موقع دیتے ہیں۔ اس کا یہ فائدہ ہوتا ہے کہ مریضوں کو رفتہ رفتہ اپنے ماضی کی بھولی بسری باتیں یاد آنے لگتی ہیں۔ انہیں بھولے ہوئے خوف، بھولی ہوئی خوشیاں، بھولے ہوئے رنج اور پرانی یادوں کے سلسلے حافظے کی شعوری سطح پر تازہ ہونے لگتے ہیں۔ اس طرح دماغی معالجین ایسے دماغی مریضوں کی ذہنی الجھیں رفع کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ اس طریقے کے علاوہ آج کل بعض دوائیں بھی ایسی ایجاد ہو گئی ہیں۔ جو لاشعور کو شعوری سطح پر لے آتی ہیں۔ پھر ہپناٹزم سے مدد لے کر بھی لاشعور کو ابھار کر سطح پر لانے میں مدد دیتے ہیں۔ اکثر ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ ہم چاہیں تو اپنے لاشعور سے بڑا کام لے سکتے ہیں۔ ہم میں سے بہت سوں نے اس کا تجربہ کیا ہوگا، رات کو سوتے وقت اگر ہم اپنے آپ کو یہ حکم دیں کہ مجھے صبح فلاں دقت جگا دیا جائے، تو ہم دیکھتے ہیں کہ ہماری آنکھ ٹھیک اسی وقت کھل جاتی ہے۔ اسی طرح آپ جب چاہیں اپنے خراب موڈ کو اگلے دن بڑا خوشگوار بنا سکتے ہیں۔ رات کو سوتے وقت خود اپنے آپ کو مخاطب کر کے کہیے کہ صبح میں اپنے آپ کو خوش و خرم دیکھنا چاہتا ہوں۔ یقین کیجئے دوسرے دن صبح آپ کا موڈ نہایت عمدہ اور خوشگوار ہوگا۔

(۷) اپنے تعقل (Reason) اور جذبات (Passions) میں توازن قائم رکھیے۔

ہمارے دماغ کے تین حصے ہوتے ہیں۔ ایک بالائی اور دوسرا درمیانی اور تیسرا نچلا حصہ۔

نچلا حصہ ہمارے جسم کے ان اعضا کو حرکت دیتا ہے جو ہمارے اختیار اور ارادے کی دسترس سے باہر ہیں، جیسے قلب، پھیپھڑے، تنفس وغیرہ۔

درمیانہ حصہ کچھ تو نچلے دماغ کے کاموں میں شریک ہوتا ہے اور کچھ بالائی اور نچلے حصہ ہائے دماغ کے درمیان پل کا کام دیتا ہے یعنی نچلے دماغ کے پیغام بالائی حصے تک پہنچاتا ہے۔ زیادہ تر جذبات کا تعلق بھی انہی حصوں سے ہوتا ہے۔

بالائی حصہ دماغ خالصتاً انسانی خصوصیات کا حامل ہوتا ہے۔ دراصل انسان کے دماغ کا یہی حصہ اسے حیوان کے مقابلے میں اشرف المخلوقات کا درجہ دیتا ہے۔ عام طور پر جانوروں کے دماغ کا بالائی حصہ یا تو ہوتا نہیں اور اگر ہوتا ہے تو بہت ہی کم ہوتا ہے۔ اس حصہ دماغ میں تعقل، ذہانت اور حافظے وغیرہ وہ اعلیٰ درجے کی خصوصیات ہوتی ہیں جو انسان کو انسان بناتی ہیں۔ یہاں ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ سفلی اور غلط قسم کے جذبات جیسے انتہائی غصے اور نفرت کی حالت کہ جس میں ایک شخص قتل تک کی واردات کر گزرتا ہے، بالائی حصہ دماغ کی مدد سے قابو میں لے آیا کریں۔ یہ مطلب ہرگز نہیں کہ سرے سے ایک شخص جذبات سے خالی ہی ہو جائے، ہمیں ضرورت کے وقت جذبات کی بھی حاجت ہے۔ بس اتنا ہی چاہیئے کہ ہم تعقل، دوراندیشی سے کام لے کر ان جذبات کو قابو میں رکھیں تاکہ ہم انسانیت کے درجے سے گر کر حیوان نہ بن جائیں۔

نسیان یا غیر اختیاری افعال

درحقیقت ہمارے لاشعوری ارادے ہیں:

لاشعوری ارادے کی فعل غیر اختیاری کو فرائیڈ تعلیل یا جبریت (Determinism) کہتا ہے۔ جس کا مطلب یہ ہوا کہ انسان کے ہر فعل کا دارومدار لاشعوری دبائے ہوئے واقعات و تجربات پر ہے اور انسان ہر قول و فعل میں اپنے لاشعور کے تابع ہوئے۔ اس اصول کی تشریح وہ یوں کرتا ہے۔

”ہمارے نفسیاتی قویٰ کی بعض خامیاں ---- جن کا تعین ابھی کیا جائے گا اور بعض افعال جو صریحاً غیر ارادی اور اتفاقی دکھائی دیتے ہیں' اصل میں ان کا تعین پہلے سے ہی ہو چکا ہوتا ہے۔“

یہ نظریہ انسانی خود ارادیت کے قطعی برعکس ہے۔ اس نے انسان کو اپنے لاشعور کا غلام بنا دیا ہے یعنی جب کوئی انسان ایک کام کرتا ہے تو یہ نہیں کہہ سکتا کہ اس نے اسے اپنے ارادے اور مرضی سے کیا وہ اپنے لاشعوری واقعات اور ماحول سے بھی مجبور ہوتا ہے اگر کوئی شخص برسر محفل اچانک خلاف تہذیب و مجلس کام کر بیٹھے اور سب لوگ اس کے اس فعل پر ناک بھوں چڑھائیں اور اسے شرمندہ کریں تو وہ خود بھی نہ بتا سکے گا کہ اس نے یہ حرکت کیوں کی۔ حالانکہ وہ انتہائی محتاط اور باوقار شخص ہے۔ اسی طرح ایک ”شریف“ شخص شرافت سے زندگی گزارتے گزارتے ایک دم اپنے بچوں اور خوبصورت بیوی سے بیزار ہو کر ہم جنس پرستی کی طرف مائل ہو جائے تو ضرور اس کی کوئی وجہ ہے۔ ضرور کوئی لاوا اس کے نفس میں کھول رہا تھا جو پھوٹ نکلا۔

فرائیڈ کا یہ دعویٰ بجا کہ اس کے پیشرو ماہرین نفسیات کا یہی وطیرہ رہا ہے کہ جس بات کو وہ نہ سمجھ سکے اسے انہوں نے قیاس آرائی میں اڑا لیا جہاں انہیں استدلال میں جھول دکھائی دیا وہ کنی کاٹ گئے۔ جہاں خلاء نظر آئی وہاں ادھر ادھر کی چھانٹ دی یا مشاہدہ باطن (Interospection) کر کے مطمئن ہو گئے۔ ظاہر ہے کہ مشاہدہ باطن کی قیاس آرائیاں نہایت گمراہ کن ہوا کرتی ہیں۔ ہر انسان درست ہے کہ دو آنکھیں دو کان اور ایک سر رکھتا ہے مگر جسمانی ساخت اور نفسیاتی لحاظ سے وہ دوسروں سے مختلف ہے۔ ایک بنیا دشمن کو دیکھ کر بھاگ جاتا ہے مگر سپاہی سینہ تان کر مقابلے کو بڑھتا ہے۔ اب اگر بنیا مشاہدہ باطن کے ذریعے یہ سمجھ بیٹھے کہ دشمن کو دیکھ کر جو کیفیت اس پر طاری ہوئی' سپاہی پر بھی طاری ہوئی ہوگی تو یہ اس کی حماقت ہے۔ اس لئے مشاہدہ باطن پر

اعتماد پھولوں سے ڈھکے ہوئے نشتروں پر چلتا ہے۔ فرائیڈ نے ہر داخلی مظاہر اور واقعہ کا ایسا مطالعہ کیا گویا وہ کوئی خارجی شئے تھی۔ جو اس کی تجربہ گاہ میں میز پر دھری تھی اور اس نے اس کا خوردبین سے ایسے مطالعہ کیا ہو جیسے ماہر عضویات مینڈک کو چیر پھاڑ کر اس کے پھڑکنے کی وجہ دریافت کرتا ہے۔

فرائیڈ کے مندرجہ بالا نظریہ کی روشنی میں جب ہم شعوری اور لاشعوری کردار کا جائزہ لیتے ہیں تو یہ نظریہ بہت حد تک گمراہ کن نظر آتا ہے۔ اس تصور کے مطابق ایک قاتل اس لئے قتل کرتا ہے کہ اس کے لاشعور نے اس کو اس امر پر مجبور کر دیا۔ ایک زانی اس لئے زنا کرتا ہے کہ یہ اس کی لاشعوری ذہنی کیفیات کا نتیجہ تھا اور ایک آمر اس لئے لوگوں پر ظلم و جبر کرتا ہے کہ اس کا لاشعور نخوت وغرور سے بھرا پڑا ہے یا اس نے ایک خواب دیکھا تھا کہ وہ ایسا کرے۔ گویا اس تصور کے تحت یہ تمام افراد اپنے کئے گئے افعال کے ذمہ دار نہیں' اور ان سے یہ تمام گناہ اور جرائم نادانستگی میں اپنی مرضی کے خلاف ہوئے ہیں اور لاشعور نے ان کو ان حرکات کا مرتکب بنایا۔ ظاہر ہے ایسا سوچنا حقیقت سے منہ پھیرنے کے مترادف ہے اور یہ تصور معاشرے میں جرائم کی بار آوری اور قوانین انصاف کے خاتمے کا باعث بنے گا اور ہر فرد کا لاشعور گناہ گار ہوگا جسے سزا اور جزاء دینا کسی کے بس کی بات نہ ہوگی۔ اسی تصور سے ملتا جلتا ایک اور نظریہ فرائیڈ کے پیرو یونگ (Junge) نے پیش کیا جس میں اس نے لاشعور کو دو سطحوں میں منقسم کر دیا ایک سطح کو ذاتی شعور کا نام دیا اور دوسری کو اجتماعی۔ ذاتی میں فرد کو اپنے نظریات اور دبی ہوئی خواہشات کا مجموعہ قرار دیا جبکہ اجتماعی کو مجموعی تجربات جو معاشرے سے ایک فرد حاصل کرتا ہے' کا حاصل بتایا۔

فرائیڈ نے اپنے نظریے کی صداقت کے سلسلے میں کافی تحقیق کے بعد ایک نہایت دلچسپ کتاب ''روزمرہ کی نفسی مرضیات (Psycho - Patholgy of Everyday life) محض ان معمولی معمولی ''بھول جانے'' کے واقعات ''نطق کی لغزشوں' ہاتھ کے لڑکھڑائے جانے'' کے بواعث کے لئے وقف کر دی ہے۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ بعض لوگ ایک شئے کو رکھتے ایک جگہ اور ڈھونڈتے دوسری جگہ ہیں اور اگر ان سے پوچھا جائے کہ کیوں؟ تو وہ سادگی سے جواب دیتے ہیں ''بھائی'' حافظہ کمزور ہو گیا ہے۔ حالانکہ حافظہ کا ذکر محفل میں لانے کا نہیں۔ واقعہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنی لاشعوری مرضی سے اس شئے کو غلط جگہ رکھ دیا کرتے ہیں۔

ایک نوجوان کی اپنی بیوی سے نہ بنتی تھی۔ اسے یقین تھا کہ اس کی بیوی شریف النفس ہے مگر

چند ایک غلط فہمیوں کے باعث وہ بیوی سے کھچا کھچا رہتا تھا۔ میاں بیوی ایک ہی گھر میں رہتے تھے۔ مگر نوجوان کی ماں علیحدہ گھر میں رہتی تھی۔ ایک روز بیوی اپنے اس خاوند کے لئے ایک کتاب تحفہ خرید لائی کیونکہ اسے معلوم تھا کہ یہ کتاب اس کی طبیعت کے موافق ہے۔ اس نے رسماً بیوی کا شکریہ ادا کیا اور کتاب کو پڑھنے کا وعدہ کر کے کہیں رکھ دیا۔ اس کے بعد اس نے لاکھ کوشش کی مگر کتاب نہ ملی وہ ''بھول'' گیا کہ اس نے کتاب کہاں رکھ چھوڑی تھی۔ مہینے گزر گئے وہ گمشدہ کتاب کے متعلق سوچتا بھی رہا مگر وہ ڈھونڈے نہ ملی۔ اس واقعہ کے چھ ماہ بعد اس کی ماں بیمار پڑ گئی۔ اس کی بیوی تیمارداری کے لئے اپنی ساس کے ہاں رہنے لگی۔ بیمار کی حالت نازک ہوتی گئی اور اس کی بیوی کی خدمت روز بروز بڑھتی گئی۔ بیشمار راتیں اس نے آنکھوں میں کاٹ دیں۔ اس جانثاری اور شوہر پرستی کا اس نوجوان پر گہرا اثر پڑا اور ایک شام وہ اپنی بیوی کی مسکراتی تصویر ذہن میں رکھے گھر پہنچا اور بے اختیارانہ لکھنے پڑھنے کی میز کی جانب بڑھا گویا وہ خواب میں چل پھر رہا تھا۔ اس نے ایک دراز کھولی' اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب اس نے وہاں گم شدہ کتاب پائی ---یعنی پہلے وہ اپنی بدگمانیوں کے باعث وہی کتاب تلاش کر کے دیکھنا نہ چاہتا تھا مگر جب اس کی بیوی سے اس کے جذبہ محبت و ایثار کے باعث مصالحت ہو گئی تو کتاب بھی اسے غیر ارادی طور پر مل گئی۔ برل (Brill) بھی اسی قسم کا ایک واقعہ بیان کرتا ہے۔

ایک شخص کو اس کی بیوی نے ایک تقریب میں جانے پر مجبور کیا جبکہ اس شخص کو ایسی تقاریب سے دلچسپی نہ تھی۔ وہ بہ حالت مجبوری اٹھا اور صندوق سے کپڑے وغیرہ نکالنے ہی لگا تھا کہ اسے اچانک داڑھی منڈوانے کا خیال آیا۔ وہ وہاں سے اٹھا' جلدی سے حجامت کی۔ جب صندوق کی طرف لوٹا تو صندوق کو تالا لگا ہوا پایا اس نے لاکھ کوشش کی کہ چابیاں مل جائیں مگر ناکام رہا۔ وہ دن بھی اتوار کا تھا اور بازار بھی بند۔ لوہار بھی نہ مل سکتا تھا کہ تالا تڑوالیا جائے۔ لہٰذا مجبوراً انہیں گھر رہ جانا پڑا اور تقریب میں شامل نہ ہو سکے۔ دوسرے روز جب صندوق کھلوایا گیا تو چابیاں اندر ہی پڑیں تھی۔ یعنی اس کا لاشعور اس کے وہاں جانے پر رضامند نہ تھا اس لئے اس نے وہ ٹانگ اڑائی کہ دھم سے دونوں آ گرے۔

حافظہ کی تربیت اور مشق

ماضی میں ماہرین سمجھتے تھے کہ حافظہ ایک پیدائشی طور پر معین استعداد ہے لیکن آج کے دور میں حافظہ کی تربیت اور مشق نفسیات کا ایک ایسا اہم عملی مسئلہ ہے جس پر تحقیق جاری ہے اور یہ ثابت ہوا ہے کہ حافظے کا انحصار بہت سے عوامل پر ہے۔ اب تک جو تحقیقات ہو چکی ہیں ان کی روشنی میں اس کے عوامل حسب ذیل ہیں:

(۱) جسم کی صحت' ذہن کی تازگی اور موڈ:

کسی ذہنی تجربے کو حفظ کرنے کا انحصار اس موڈ پر ہے جو اس وقت جب فرد حفظ کر رہا ہو کسی فرد کا ہوتا ہے۔ ایک امریکی ماہر نفسیات گورڈن باور نے ۱۹۸۱ء میں موڈ اور حافظہ کے تعلق پر کیے گئے تجربات کی روشنی میں تحقیق کے نتائج شائع کیے۔ جن کے مطابق انسان جس ذہنی حالت میں کوئی چیز سیکھتا ہے اسی میں اس کی بازیافت بڑھ جاتی ہے اور یہ کہ ماضی کے مثبت تجربات کی بازیافت خوشگوار موڈ میں آسانی سے کی جا سکتی ہے۔ جب کہ افسردگی میں ناخوشگوار واقعات بہت یاد آتے ہیں۔ اس تحقیق کی روشنی میں کہا جا سکتا ہے کہ مواد کو سیکھتے وقت اگر ذہن تر و تازہ' جسم صحت مند اور موڈ خوشگوار ہو اور اچھے موڈ میں امتحان دینے کے لئے جائیں تو جوابات آسانی سے یاد آ جائیں گے۔

(۲) مواد کا بغور مشاہدہ و مطالعہ:

یہ ایک سادہ سا اصول ہے کہ ہم جس چیز کی طرف بغور متوجہ ہوں گے وہ چیز ہمیں جلد اور دیرپا یاد رہے گی۔ بنیادی طور پر حافظے کا تعلق اس بات سے ہے کہ آموزش کتنی اچھی ہے۔ یہ جس قدر غور و فکر سے کی ہوگی حافظہ بھی اسی قدر اچھا ہوگا۔ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ مواد کو رٹنے کی بجائے اگر اس کا مفہوم سمجھ کر اسے ذہن نشین کرنے کی کوشش کی جائے تو جہاں آموزش میں آسانی ہوتی ہے۔ وہاں مواد یاد بھی جلد اور دیرپا ہوتا ہے۔

(۳) دلچسپی:

اگر ہم مواد کو دلچسپ' آسان اور موثر بنا دیں تو وہ طویل المدت حافظے کا حصہ بن جاتا ہے اور ضرورت کے وقت اس کی بازیافت آسان رہتی ہے۔

(۴) مواد کی ترتیب:

اگر مواد کو کسی قسم کی ترتیب دے دی جائے تو اس کا اندھا دھند رٹنے کی نسبت حافظہ نہ صرف زیادہ آسان ہو جاتا ہے بلکہ کم وقت میں اور دیر پا رہتا ہے مواد میں جتنے زیادہ تلازمات ہوں گے حافظہ اتنا ہی بہتر ہوگا مثلاً اگر حسب ذیل رقوم کو رٹنا پڑے تو کیا ہوگا۔

1,2,4,8,16,32,64,128,256,512,1024

بظاہر یہ بہت مشکل کام ہے مگر یہ کام بہت آسان ہو جائے گا اگر یہ سمجھ لیا جائے کہ نمبر ایک سے شروع کریں تو ہر اگلا عدد پہلے سے دوگنا ہو جاتا ہے۔ اب گیارہ اعداد کو رٹنے کی بجائے آپ صرف تین باتیں ذہن میں رکھیں۔ (۱) ابتدائی ہندسہ (۲) ہر اگلا عدد پہلے سے دوگنا ہے۔ (۳) اس کے گیارہ جوڑے ہیں یا آخری عدد 1024 ہے۔

(۵) تکرار:

حافظے کا ایک اہم اصول تکرار ہے۔ جسے نفسیات کی زبان میں مشق (Practice) کہتے ہیں۔ اس کے دو طریقے ہیں۔ مسلسل مشق (Massed practice) اور غیر مسلسل پریکٹس (Distributed practice)

فرض کریں کہ آپ کے پاس ایک سبق یاد کرنے کے لئے چودہ گھنٹے درکار ہیں۔ اس کا امتحان چودہ دن بعد ہونا ہے۔ تو کیا وہ چودہ گھنٹے مسلسل لگا کر زیادہ مفید ہو سکتا ہے یا کہ روزانہ دو دو گھنٹوں میں چودہ گھنٹوں کو تقسیم کر کے یاد کرنا اچھا طریقہ ہے۔

تجربات سے یہ حقیقت ثابت شدہ ہے کہ مشق یا تکرار کا یہ طریقہ زیادہ مفید ہے اس کی وجوہات حسب ذیل ہیں۔

(۱) مسلسل مشق سے تھکن اور بوریت ہو جاتی ہے جس سے یاد کرنے کی رفتار بھی کم ہو جاتی ہے اور اس میں نقائص اور غلطیاں بھی زیادہ ہوتی ہیں۔

(۲) بعض دفعہ افراد حفظ کرتے وقت غیر ارادی طور پر بعض حرکات بھی ساتھ ساتھ کرنا شروع کر دیتے ہیں جیسے قرآن مجید حفظ کرنے کے دوران قاری اپنی کمر کو ہلانے کی عادت اپنا لیتے ہیں۔ مسلسل تکرار سے یہ عادت بھی مشق کے ساتھ ساتھ پختہ ہو جاتی ہے۔ غیر مسلسل تکرار سے یہ عادت پیدا نہیں ہوتی۔

(۳) غیر مسلسل مشق میں معمول کو آرام و سکون کے مواقع میسر آ جاتے ہیں جن کے دوران لاشعوری طور پر پڑھے ہوئے سبق کا تکرار جاری رہتا ہے۔

تجربات سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ باہم مربوط' بامعنی منظم اور تھوڑے مواد کے لئے

مسلسل مشق کرنا بہتر ہے مگر اس کے برعکس اگر یاد کرنے والا مواد مشکل، پیچیدہ اور فلسفیانہ مسائل یا تخلیقی امور سے متعلق ہو تو مسلسل محنت زیادہ ثمر بار ہوتی ہے۔

(۶) حفظ کا کلی طریقہ اور جزوی طریقہ:

کلی طریقہ سے مراد دیئے گئے مواد کو ایک کل کی شکل میں یاد کرنا ہے۔ جبکہ جزوی طریقہ سے مراد اس کو مناسب چھوٹے چھوٹے حصوں میں بانٹ لینا ہے تا کہ انہیں باری باری یاد کیا جا سکے۔

تجربات سے یہ ثابت شدہ ہے کہ حفظ کرنے کا کلی طریقہ (Whole method) جزوی طریقہ (Part method) سے بہتر ہوتا ہے بشرطیکہ یاد کرنے والا بالغ یا بڑی کلاس کا نابالغ طالب علم ہو مگر اس کے لئے بھی شرط یہی ہے کہ مواد بامعنی مربوط اور مختصر ہو لیکن اگر مواد زیادہ ہو تو اسے پہلی بار کلی طور پر مختلف حصوں میں تقسیم کر کے پڑھنا زیادہ بہتر ہے۔ اس طریقہ کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ اس کے بار بار استعمال سے استفادہ کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ اس طرح اگر غیر مسلسل مشق ہو تو کلی طریقہ اور بھی مفید ثابت ہوتا ہے اگر ہم مواد کو تقسیم شدہ حصوں میں یاد کریں تو بعض اوقات انہیں مربوط کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے اور اگر اس کی ایک کڑی بھی نہ ملے تو مواد نامکمل رہ جاتا ہے لیکن اگر مواد غیر مربوط ہو اور یاد کرنے والے بچے کی عمر کم ہو تو جزوی طریقہ زیادہ بہتر نتائج کا حامل ہوتا ہے۔ اس لئے کہ طویل مواد کی شکل میں اس کا پہلا اور آخری حصہ تو یاد رہ جاتا ہے مگر درمیان والا حصہ اکثر بھول جاتا ہے جب کہ کم عمر بچوں کو بھی مکمل طریقہ سے یاد کرنا مشکل ہوتا ہے۔

اس لئے اپنی اپنی جگہ پر دونوں طریقے اہم ہیں۔ کسی ایک طریقے کو استعمال کرنے کا انحصار دیئے ہوئے مواد اور یاد کرنے والے کی استعداد پر منحصر ہے جب مواد باہم مربوط، بامعنی اور کم طویل ہو تو اس کے لئے کلی طریقہ اپنانا بہتر ہوگا لیکن اگر مواد ریاضی کے فارمولوں، گرائمر کے اصولوں، ڈرائیونگ کے اصولوں یا غیر ملکی زبانوں کی طرح اپنی ساخت کے اعتبار سے الگ الگ حصوں پر مشتمل ہو تو ان کے لئے جزوی طریقہ بہتر ہے۔

بعض حالات ایسے بھی ہوتے ہیں جہاں دونوں طریقے اختیار کرنا ضروری ہوتے ہیں۔ بالخصوص جب طویل اسباق کو یاد کرنا ہو تو ہر دو طریقے عمل میں لانا ضروری ہو جاتے ہیں۔

(۷) موزوں تلازم اور قافیہ بندی:

ہمارا روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ نظم، نثر کی نسبت جلد یاد ہو جاتی ہے اور دیر تک یاد رہتی ہے۔ اس کی وجہ وزن اور قوافی کے لحاظ سے الفاظ کی تنظیم ہے جس سے مواد میں موسیقیت، توازن اور تنظیم

پیدا ہو جاتی ہے جو یاد کرنے میں سہولیات کا باعث بنتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمیں بہت سے لوگ اقبالیات کے حافظ مل جاتے ہیں۔ جب کہ یہ اگر نثر کی زبان میں لکھا ہوا مواد ہوتا تو شائد بہت کم لوگوں کو اتنی تحریریں یاد ہوتیں۔ جتنی نظمیں یا اشعار کلام اقبال سے انہیں آتے ہیں۔ ایسے مواد کی خوبی یہ ہوتی ہے کہ اس میں غلطی کا امکان کم ہوتا ہے۔ اس لئے کہ جہاں غلطی ہوئی شعر کا وزن بگڑا اور خود پڑھنے والے کو اپنی غلطی کا خود احساس ہو گیا۔

(۸) زبانی قرات:

کسی بھی سبق کو محض بار بار پڑھنے سے وہ یاد نہیں ہوتا جب تک اسے زبانی بھی نہ دہرایا جائے۔

ایک تجربے میں طلبہ کو پانچ گروہوں میں تقسیم کیا گیا اور انہیں سولہ بے معنی الفاظ کی فہرست یاد کرنے کے لئے دی گئی۔ تمام گروہوں کو برابر کا وقت دیا گیا۔ پہلے گروہ نے دیا ہوا تمام وقت فہرست کو بار بار پڑھنے میں صرف کیا۔ دوسرے گروہ نے مقررہ وقت کا بیس فیصد اسے زبانی دہرانے اور باقی وقت اسے بار بار پڑھنے میں صرف کیا۔ تیسرے گروہ نے مقررہ وقت کا چالیس فیصد حصہ زبانی دہرانے اور ساٹھ فیصد بار بار پڑھنے میں صرف کیا۔ چوتھے گروہ نے ساٹھ فیصد وقت زبانی دہرانے اور چالیس فیصد پڑھنے میں صرف کیا۔ پانچویں گروہ نے کل وقت کا اسی فیصد زبانی دہرانے اور بیس فیصد سبق پڑھنے میں صرف کیا۔ دیکھا گیا کہ پانچویں گروہ نے سب سے زیادہ بہتر حفظ کیا۔ یہ بھی دیکھا گیا کہ بامعنی الفاظ کی طرح بے معنی الفاظ کے علاوہ بامعنی مواد زبانیں اور ریاضی کے فارمولے اور لہجوں کی آموزش کے لئے بھی زبانی دہرانے کا طریقہ زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

(۱) اشارات کا کردار:

حافظہ کے لئے بعض دفعہ متعلقہ مواد کی کسی خصوصیت یا اس سے مشابہہ کسی اور چیز کو یاد رکھا جاتا ہے مثلاً جب ہم کسی مقام کو یاد کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو یہ ذہن میں رکھتے ہیں کہ وہ فلاں مسجد کے ساتھ ہے یا اس کا رنگ سرخ ہے وغیرہ۔ اشارات کی اتنی اہمیت ہے کہ ایک جماعت کے بعض طلبہ کو امتحان کے دوران اپنے پڑھنے والے کمرہ سے دوسرے کمرہ میں منتقل کر دیا گیا تو وہ اپنا سبق ہی بھول گئے۔ جب کہ اس کمرہ جماعت میں امتحان دینے والوں کو اپنا سارا سبق یاد رہا۔

اشارات کے حوالے سے تحقیقات کے نتیجے میں یہ بھی دریافت ہوا ہے کہ آموزش کے دوران جو حالات یا اشارات میسر ہوتے ہیں اگر بازیافت کے دوران انہیں تبدیل کر دیا جائے تو حافظ پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

تلازم خیال---نسیان---یادآوری

ہم کیوں ایسے واقعات بھول جاتے ہیں:

ہم اکثر وہ تجربات بھول جایا کرتے ہیں جنہیں یا تو ہم پسند نہیں کرتے اور ابتداء میں انہیں بھلانے کی شعوری کوشش کی اور پھر ہمیشہ کے لئے لاشعور میں پھینک دیجئے اور یا ان واقعات و تجربات کا تعلق ایسی چیز سے ہوتا ہے جو بجائے خود نفرت انگیز ہوتی ہے چونکہ ہمیں اس چیز سے گھن آتی ہے اس لئے ہم وہ واقعات بھی بھول جاتے ہیں جو اس چیز کو یاد دلائیں۔ یہ شعوری اور لاشعور بھولنا مجادلوں (Conflicts) میں بہت اہمیت رکھتا ہے۔ بہت سے ایسے ذہنی مجادلے ہوتے ہیں جو لاشعوری طور پر ہمارے نفس کو گھن لگائے رہتے ہیں اور جن کو شعوری طور پر حل کرنے پر ہم اس لئے رضا مند نہیں ہوتے کیونکہ ہمارے لاشعور کو اس بات کا علم ہوتا ہے کہ ان کے حل کے بعد جو بھی نتیجہ برآمد ہوگا ہمارے شعور کے لئے ناقابل برداشت اور ناخوشگوار ہی ہوگا۔

اس قسم کے بھلانے کو وضعی بھولنا (Functional Forgetting) یا دباؤ (Repression) کہتے ہیں یعنی وہ ناخوشگوار واقعات جو اس مخصوص ناخوشگوار واقعہ کو تلازم خیال کے ذریعہ ذہن میں لا سکتے ہیں، ہم نے لاشعور میں دھکیل دیئے ہیں اور اب وہاں ایسے دبے کہ شعور میں داخل نہیں ہو سکتے اور چونکہ اس تاریکی کو روشن کرنے کے لئے ہمارے ہاتھ مشعل لہذا وہ واقعہ ہمیشہ تاریکی میں گھرا رہتا ہے کیونکہ لاشعوری مد مقابل ارادے نے اس پر ناخوشگوار کا لیبل لگا دیا ہے مگر اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ وہ اپنی شرارتوں سے باز آ گیا بلکہ وہ تو اب اندر ہی اندر اپنا زہر اگلتا ہے اور آپ سے غیر ارادی طور پر اپنی من مانی بات رنگ رنگ کے پردے اوڑھا کر کرواتا ہے۔

ایسی باتیں بھی بھول جایا کرتی ہیں جو آپ کے خیالات کو جھٹلانے کی کوشش کرتی ہیں مثلاً آپ ایک ادبی جلسے میں گئے، وہاں آپ نے ایک ایسے شخص کو دیکھا جو آپ کی تحریروں پر نہایت بے رحمانہ قسم کی تنقید کرتا رہتا ہے۔ جب آپ اس اجلاس کی سرگزشت بعد میں کسی کو سناتے ہیں تو اس شخص کی موجودگی کا ذکر بھی نہیں کرتے۔ اس سلسلے میں ڈارون نے اپنی خود نوشت سوانح عمری میں بڑے پتے کی بات کہی ہے وہ لکھتا ہے:

”میں چند برس ایک سنہری اصول پر کاربند رہا۔ یعنی جہاں کہیں میں نے کوئی ایسی شائع شدہ

خبر، مشاہدہ یا خیال دیکھا جو میرے پہلے خیالات اور اخذ کردہ نتائج کے برعکس ہوتا تو میں فوراً اسے اپنی ڈائری میں لکھ لیتا اور اس کام سے کبھی نہ چوکتا کیونکہ بربنائے تجربہ میں اس نتیجے پر پہنچا تھا کہ ایسے خیالات و مشاہدات موافق اور خوشگوار واقعات کے مقابلے میں جلد بھول جایا کرتے ہیں۔"

بھولنے کی ان حالتوں --- یعنی دباؤ کی صورت --- میں شعوری ارادے اور لاشعوری مدمقابل ارادے کے درمیان کھینچا تانی جاری رہتی ہے۔ شعوری ارادہ کسی شئے کو باہر کی روشنی میں دیکھنا چاہتا ہے اور لاشعوری ارادہ اسے اس "برے کام" سے روکتا ہے۔ آپ نے کوئی واقعہ دبا دیا اور اب آپ کو اس کے لاشعوری عمل کا کچھ شعور نہیں رہا۔ آپ کو یاد تک نہیں کہ کبھی ایسا واقعہ شاہراہ زیست پر ہوا بھی تھا یا نہیں --- لیکن اندر ہی اندر جنگ جاری ہے۔ شعوری ارادہ شرما کجلا کر اس واقعہ کو یاد کرنے کی ہلکی سی کوشش کرتا ہے مگر لاشعوری ارادہ پرزور لہجے میں کہتا ہے۔ "خبردار یہ واقعہ ناخوشگوار ہے اسے یاد نہ کرو ورنہ پچھتاؤ گے۔" یا وہ واقعہ اپنے ارادے سے باہر شعور میں آنا چاہتا ہے مگر لاشعور اسے باہر آنے سے روکتا ہے۔ اس طرح یہ دونوں ارادے آپس میں لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں اور ایک دوسرے کو نیچا دکھانے کے خواہاں ہوتے ہیں۔

میڈر (Maeder) اس ضمن میں نہایت دلچسپ مثال بیان کرتا ہے۔ ایک ہاؤس سرجن کو کسی کام سے شہر جانا تھا لیکن اسے یہ ہدایت کی گئی تھی کہ جب تک اس کا افسر ہسپتال میں موجود نہ ہو اسے باہر جانے کی اجازت نہیں۔ ادھر اسے نہایت ضروری کام بھی تھا۔ وہ چاہتا تھا کہ ہسپتال کے فرائض چھوڑ چھاڑ کر چلا جائے اور کام کر آئے کیونکہ اسے یہ بھی علم تھا کہ اس کا افسر اس رات کسی کے ہاں کھانے پر مدعو تھا اور اس کے جلد لوٹنے کی توقع بھی نہ تھی۔ اب اس کے اندر ایک کشمکش پیدا ہوگئی۔ ایک طرف اسے ضروری کام سے جانا تھا اور دوسری طرف اپنے افسر کا ڈر اگر وہ جلدی لوٹ آیا اور اسے ہسپتال میں موجود نہ پایا تو بات بگڑ جائے گی۔ آخر کار اس نے ہمت کی اور چل کھڑا ہوا۔ وہ لوٹا تو اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب اس نے اپنے کمرے میں روشنی دیکھی وہ بہت گھبرایا۔ قریب گیا تو معلوم ہوا کہ وہ بتی جلا کر گیا تھا کیونکہ تالہ بدستور بند تھا اور اندر کوئی نہ تھا اسے یاد تھا کہ وہ دو سال سے اسی کمرے میں رہتا آیا تھا مگر اس نے ہر بار باہر جاتے وقت روشنی گل کی تھی۔ وہ سوچنے لگا کہ آخر یہ خلاف معمول کام اس سے کیسے سرزد ہوا۔ اصل میں یہ فعل لاشعور ارادے کا تھا۔ اس کے لاشعور کو علم تھا کہ اگر افسر لوٹ آیا اور اسے وہاں نہ پایا تو خفا ہوگا۔ اس لئے اس نے بہتر یہی جانا کہ روشنی بدستور رہے کیونکہ اس ارادے نے لاشعوری طور پر اسے یقین دلایا کہ جب افسر لوٹے گا تو کمرے میں روشنی دیکھ کر مطمئن ہو جائے گا کہ ہاؤس سرجن بیٹھا

ہوا ہے۔ اس طرح وہ اپنے گھر کی طرف سدھار ہے گا۔ بالفاظ دیگر لاشعور نے فیصلہ کر لیا تھا کہ روشنی بجھانے کے فعل کو بھلا اور دبا دیا جائے۔ یا اس طرح کہ آپ کسی ایسے کام پر جانے کے لئے گھر سے نکلتے ہیں جس میں کامیابی کی توقع آپ کو بہت کم ہے۔ جونہی دہلیز سے قدم باہر رکھتے ہیں آپ کے قدم لڑکھڑا جاتے ہیں۔ اس لئے کہ آپ کا لاشعور آپ کو وہاں جانے کی اجازت نہیں دے رہا۔ رومیوں میں یہ رسم تھی کہ جب کبھی ان کا کسی کام پر جاتے وقت پیر لڑکھڑا جاتا تو جانے کا ارادہ ہی ترک کر دیتے۔ اس طرح انہوں نے اس نفسیاتی حقیقت کو صدیوں پہلے تسلیم کر لیا تھا۔

ایک نہایت دلچسپ مثال فرائیڈ نے بیان کی ہے:

ایک بار وہ موسم گرما کی تعطیلات منانے کے لئے جا رہا تھا۔ اتفاقاً سے ایک نوجوان ہمسفر مل گیا۔ دوران گفتگو سماجی حالات پر تبصرہ ہونے لگا۔ نوجوان کی رگوں میں چونکہ نیا خون دوڑ پھر رہا تھا لہٰذا وہ اپنی نئی پود سے ہرگز مطمئن نہ تھا اور اس کی ذمہ داری سماج کے بے ہنگم قوانین پر ڈال رہا تھا۔ اس کے خیال میں نئی نسل کو بالکل لنگڑا لولا بنا دیا گیا۔ تھا نہ تو ان کے جوہر کھلنے دیئے تھے اور نہ ان کی خواہشات کی تسکین و تکمیل کی کوئی راہیں نکالی گئی تھیں۔ آخر کار اس نے اپنی پرجوش تقریر ورجل کے چند اشعار جو (Exoriare) سے شروع ہوتے ہیں' جہاں اینیڈ کی ہیروئین ڈائڈو اپنے بے وفا محبوب کو بددعا دیتی ہے' پر ختم کر دی۔ یوں کہیئے کہ ختم نہ کیا بلکہ ''ختم کرنا چاہا'' کیونکہ اصلی شعر اس کے حافظے سے اتر گیا اور الفاظ کے ردوبدل سے شعر کا حلیہ بگاڑ کر یوں کہا!

Exoriar(e) Ex Notris Ossibus ultor

فرائیڈ ہنس پڑا اور نوجوان کے پوچھنے پر اس نے وہ شعر صحیح طور پر پڑھا:

Exoriar (e) Aliquis Nostris Ex Ossibus Ultor

نوجوان شرمندہ ہوا اور اس کی وجہ دریافت کی وہ کیوں ایسا معمولی اور عام لفظ بھول گیا۔ فرائیڈ نے چیلنج قبول کیا اور تحلیل شروع کر دی اور کہا:

''ہم اس کی وجہ آسانی سے معلوم کر سکتے ہیں لیکن شرط یہ ہے کہ تمہیں بغیر کسی داخلی تنقید و تبصرہ کے ہر وہ شئے بتانی ہوگی جو تمہارے ذہن میں اس بھولے ہوئے لفظ سے وابستہ دکھائی دے۔''

''بہت اچھا'' جوان کہنے لگے ---- ''مجھے یہ خیال گزرتا ہے کہ میں اس لفظ کو A اور Liquis میں تقسیم کر لوں۔''

''اس کا کیا مطلب؟''

''مجھے معلوم نہیں''

''اچھا تو اور کیا خیال آتے ہیں۔''

''مجھے Reliques (آثار قدیمہ) --- (چکوتا) Liquidation --- (سیلان) Liquidity----Fluid(مائع)---کا خیال آتا ہے۔''

''اس کا مطلب؟''

''کچھ بھی نہیں۔''

''اچھا آگے بڑھو۔''

''اب مجھے ''ٹرنٹ کے سائمن'' کا خیال آتا ہے' اس نے طنز آمیز لہجے میں کہا۔ ''جس کے آثار میں نے دو سال پیشتر ٹرنٹ میں دیکھے تھے----اب مجھے قدیم سزاؤں کا خیال آتا ہے۔ جو ازسرنو یہودیوں پر روا رکھی گئی ہیں اور مجھے کلین پال (Klein Paul) کا خیال آتا ہے جو ان قربانیوں میں یسوع مسیح کی آمد کی پیشگوئی پاتا ہے۔'' اس کا تعلق کچھ نہ کچھ اسی موضوع سے ہے جس کے متعلق ہم اس لاطینی حرف سے پہلے بحث کر رہے تھے۔ ''واقعی میں نے پچھلے دنوں ایک لاطینی مقالہ پڑھا تھا۔ غالباً اس کا عنوان تھا---سینٹ آگستائن نے عورتوں کے متعلق کیا کہا'' ----''آخر تم کیا کہتے ہو اس کے متعلق؟''

فرائیڈ خاموش رہا۔

''اب مجھے ایسی شئے کا خیال آیا ہے جس کا تعلق موضوع سے دور کا نہیں۔''

''خدارا داخلی تنقید سے کام نہ لو۔ جو ذہن میں آئے کہتے جاؤ اور-----''

''اچھا اب مجھے ایک خوبصورت بوڑھے شخص کا خیال آیا ہے۔ جسے میں پچھلے ہفتے ملا تھا۔ وہ (اچھوتا)Original قسم کا شخص تھا۔ وہ ایک بھاری پرندے کی مانند تھا۔ اس کا نام بنی ڈکٹ (Benedict) تھا۔''--''خوب! تم نے تو بہت سے مذہبی لوگوں کو یکجا کر لیا ہے---سینٹ سائمن' سینٹ آگستائن' سینٹ بنی ڈکٹ' مجھے یاد آتا ہے کہ ایک سینٹ کا نام اوریجنس (Originus) بھی تھا۔ اور ان میں تین عیسائی نام ہیں مثلاً ''کلین پال میں پال---''

''اب مجھے سینٹ جینوریس (Januarius) اور اس کے خون کے معجزے کا خیال آتا ہے۔''---''ذرا ٹھہریئے---جینوریس اور آگستائن دونوں کا تقویم سے تعلق ہے کیا تم مجھے خون کے معجزے کا حال کچھ تفصیلاً بتادو گے۔''

''عجیب بات ہے کہ تمہیں اس کا علم نہیں۔ نیپلز میں سینٹ جینوریس کا خون ایک شیشی میں رکھا گیا ہے جو مخصوص تاریخ کو پگھل جاتا ہے۔ لوگ اسے بہت اہمیت دیتے ہیں اور اگر وہ خون نہ پگھلے تو بہت بے قرار ہو جاتے ہیں۔ غالباً کیری بالڈی نے ہی ایک بار پادری کو الگ کر کے کہا۔ ''باہر سپاہی آئے کھڑے ہیں۔ ذرا دکھاؤ تو وہ معجزہ۔'' اور خون آن کی آن میں پگھل گیا۔''

''اچھا تو پھر---تم کیوں رک گئے۔''

''مجھے کچھ خیال آیا---ذاتی سا تھا---دوسرے اس کا تعلق موضوع سے نہیں۔''

''تعلق میں خود ڈھونڈ نکالوں گا۔ خیر میں تمہیں اس خیال کے بتانے پر مجبور نہیں کروں گا جو ناخوشگوار ہے، لیکن پھر بہتر ہوتا تو مجھ سے بھولے ہوئے لفظ کے متعلق نہ پوچھتے۔''

''اچھا! تو سنو--- مجھے ایک عورت کا خیال آیا ہے۔ جس کی طرف سے مجھے ایک پیغام موصول ہونا تھا جو ہم دونوں کے لئے ناخوشگوار ہوتا۔''

''یعنی یہ کہ اسے ماہواری خون اس بار نہیں آیا۔''

''تم نے کیسے جانا۔''

''اس میں مشکل بات کیا تھی۔ تم نے اس کے لئے عرصہ سے تیار کرنا شروع کر دیا تھا۔ تم نے تقویم کے سینٹوں، مخصوص دن کو خون پگھلنے، اگر خون نہ پگھلے تو بے قرار اور پھر خون کے پگھلنے کی دھمکی کا ذکر کیا۔ تمہیں خود معلوم ہے کہ تم نے اس معجزے کا ذکر ایسے مزے لے لے کر کیا کہ وہ ماہواری خون کی تلمیح بن کر رہ گیا۔''

آپ نے دیکھ لیا کہ ایک لفظ کو بھولنا بھی لاشعور نے پہلے متعین کر لیا تھا اگرچہ اس نوجوان کو (Aliquis) بھول جانے کا شعوری طور پر احساس نہ تھا مگر تحلیل سے معاملہ صاف ہو گیا۔

کیا آپ بھول جاتے ہیں؟

"ہمارا نام کیا ہے، ہمیں کیا کرنا ہے، کیا کھانا، کب کھانا ہے، کب جاگنا، کب سونا ہے، ہم کہاں رہتے ہیں، زندگی کیسے گزارتے ہیں۔" یہ سب باتیں ہم اپنے دماغ سے سوچتے ہیں۔ ظاہر ہے ان سب کا فیصلہ بھی دماغ ہی کو کرنا ہے۔ کیونکہ بظاہر چھوٹا نظر آنے والے دماغ میں اتنی ڈھیر سی باتیں جمع ہو سکتی ہیں۔ کیا دماغ میں ان سب باتوں کے درمیان کوئی رشتہ یا تانا بانا بنتا ہے۔ یہ سب کام کمپیوٹر کی چپ سے کئی گنا بڑا اور مشکل ہے۔ کیا دماغ کے بارے میں بنیادی تعلیم کمپیوٹر کی بنیادی تعلیم سے زیادہ اہم نہیں ہے۔

انسانی دماغ بے پناہ خلیوں سے بنا ہے جو نروسیل (Nerve Cell) کے طور پر کام کرتے ہیں۔ عمر کے بڑھنے کے ساتھ یہ خلیے بھی جسم کے باقی خلیوں کی طرح اپنی کام کے معمول کی رفتار سے آہستہ آہستہ کام کرنے لگتے ہیں۔ بڑھتی عمر کے ساتھ یادداشت متاثر ہوتی چلی جاتی ہے۔ نئی باتیں یاد کرنے میں دیر لگتی ہے۔ کیا وجہ ہے کہ آٹھ دس سال کا بچہ تو دو زبانیں اکٹھی سمجھ سکتا اور یاد رکھ سکتا ہے جبکہ ساٹھ پینسٹھ سال کا شخص بڑی مشکل سے ایک نئی زبان سیکھے گا۔ یقیناً اس کا تعلق دماغ میں موجود ان خلیوں سے ضرور ہے جو وقت کے ساتھ کام کرنا بھی آہستہ کر دیتے ہیں۔

سائنس کی بڑھتی ہوئی ترقی کے باوجود بڑھتی عمر میں یادداشت کو متاثر ہونے سے نہیں روکا جا سکتا۔ آج کل کے ترقی یافتہ دور میں بھی آپ کو اپنے گرد بہت سے افراد نظر آئیں گے جو چھوٹی چھوٹی روزمرہ کی باتیں بھی بھول جانے کی شکایت کریں گے۔ ایسا کیوں ہے کیا آپ کے ساتھ بھی اکثر یہی ہوتا ہے۔ آپ اپنی گاڑی کی چابی کہیں رکھ کر بھول جائیں اور پھر کئی گھنٹوں بعد وہ چابی باتھ روم یا کچن سے ملے۔ آپ گھر سے باہر نکلیں اور اپنا پرس گھر بھول جائیں۔ اکثر ملنے جلنے والوں کا نام بھولنے لگیں۔

کسی کو ملاقات کا وقت دیں اور بھول جائیں۔ گھر کے یوٹیلیٹی بل جمع کروانا ہوں اور آپ آخری تاریخ تک بل جمع نہ کروا سکے ہوں کیونکہ آپ آخری تاریخ بھول چکے تھے۔ شاید آج کل یہ سب باتیں معمول بن چکی ہیں۔ ایسا کیوں ہے۔ کیا وجہ ہے کہ بھول جانے کا عمل بڑھتی آبادی کے ساتھ بڑھتا جا رہا ہے۔ کیا بھول جانا صرف ایک علامت ہے۔ مسئلہ ہے، بیماری ہے یا پھر کچھ بھی نہیں۔

دماغی ٹریفک کی سست روی:

وقت گزرنے کے ساتھ دماغ کے خلیے سست رفتاری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ عمل عموماً ۴۸ سال کی عمر کے بعد شروع ہوتا ہے۔ نئے خلیوں کے بننے کی رفتار کم ہو جاتی ہے جس وجہ سے یادداشت کمزور ہوتی چلی جاتی ہے۔ دماغ کے بڑے حصے ہپوکیمپس (Hippocampos) میں جہاں (Short Term Memory) سٹور ہوتی ہے' ۴۸ سال کی عمر کے بعد اس جگہ کے خلیے سست روی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ دماغ کے اگلے حصے فرنٹل لوب (Frontal Lobe) میں دماغ تک جانے والی تمام معلومات جمع اور (Corelate) ہوتی ہے۔ مینو پارک سکول آف میڈیسن میں کی جانے والی ایک تحقیق میں تقریباً ۱۰۰ نوجوانوں کے دماغ کا سی ٹی سکین کیا گیا جن کی عمریں ۴۰ سال سے کم تھیں۔

ان تمام جوانوں کے دماغ کا اگلا حصہ یعنی فرنٹل لوب میں خلیوں کے کام کی رفتار بہت تیز تھی جبکہ ۴۵ سے ۵۰ سال تک کی عمر کے ۱۰۰ افراد کے دماغی سی ٹی سکین میں خلیوں کی کام کی رفتار قدرے کم نظر آئی۔ ۵۰ سے ۶۰ سال کی عمر کے ۱۰۰ افراد کے سی ٹی سکین میں فرنٹل لوب کے خلیے مزید آہستہ یا Slow ہو گئے جبکہ ۶۰ سال سے زائد ۱۰۰ افراد کے سی ٹی سکین میں کوئی نیا خلیہ بنتا نظر نہیں آیا جبکہ پرانے موجود خلیے بھی نارمل رفتار کی نسبت بہت آہستہ کام کر رہے تھے۔

ماہرین کا نقطہ نظر یہ تھا کہ بڑھاپے کی وجہ سے ہونے والی یادداشت کی کمی دماغ کے (Nerve Cell) یا ریشے کم ہونے کی وجہ سے ہوتی ہے مگر حالیہ تحقیق کے مطابق بڑھاپے میں جہاں نروسیل کی تعداد کم ہوتی ہے وہاں پہلے سے موجود نروسیل کا فنکشن یا کام بھی متاثر ہوتا ہے جس سے دماغ کی عمومی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ انسانی دماغ میں کئی بلین نروسیل (Nerve Cell) اور ان کے کنکشن موجود ہیں جنہیں (Synapses) کہا جاتا ہے۔

یہ کنکشن بالکل اس طرح کام کرتے ہیں جیسے بجلی کے کھمبوں سے تاروں کے کنکشن لئے جاتے ہیں اور بجلی کی سپلائی جاری رکھی جاتی ہے بلکہ اسی طرح بڑھاپے میں یہ تاروں کے کنکشن خلیوں سے اپنا مضبوط رابطہ قائم نہیں رکھ سکتے۔ ان تاروں یا (Synapses) میں جگہ جگہ ڈھیل آ جاتی ہے جس وجہ سے پیغام ایک (Synapses) سے دوسرے تک نہیں پہنچ پاتا۔

یوں سمجھ لیں جیسے تاروں میں جھول آنے سے بجلی ایک کھمبے سے دوسرے کھمبے تک پوری رفتار اور طاقت سے نہ پہنچ سکے۔ بعض پیغامات پورے ٹرانسفر ہو جاتے ہیں' بعض رک رک کر آگے بڑھتے ہیں جبکہ کچھ پیغام بالکل رک جاتے ہیں اور آگے نہیں جا پاتے۔ تاروں کا یہ متاثرہ

نظام جب پیغامات درست انداز میں آگے نہیں بھیج پاتا تو یادداشت متاثر ہو جاتی ہے۔ پیغام اگلے خلیوں تک پورا نہیں پہنچ پاتے تو بھول جانے کی علامت رونما ہوتی ہے۔

آکسیڈیشن (Oxidation) کا عمل جسے عمل تکسید کہا جاتا ہے' اس عمل میں آکسیجن کیمیائی طور پر کسی دوسرے دھات یا خلیے سے مل جاتی ہے اور نامیاتی مرکبات کی بوسیدگی کرتی ہے۔ انسانی دماغ میں ہونے والا آکسیڈیشن کا عمل خلیوں کو سست کرنے کا باعث بنتا ہے۔ آکسیجن کے فری ریڈیکل (Free Redical) جسم کے خلیوں کو توڑنے کا باعث بن سکتے ہیں۔ خصوصاً خلیوں کی بیرونی جھلی کے ساتھ مل کر انہیں کمزور کر دیتے ہیں۔ دماغ کے اندر آکسیڈیشن کے عمل سے دماغی خلیے متاثر ہوتے ہیں۔ نوجوانی میں انسانی جسم میں اینٹی آکسیڈنٹ (Anti Oxidants) اجزاء متواتر بنتے رہتے ہیں جو خلیوں کو زنگ لگنے سے روکتے ہیں مگر عمر کے ساتھ اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء بننے کی رفتار اور مقدار کم ہو جاتی ہے جس وجہ سے دماغ کے خلیے متاثر ہو جاتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطس بھی دماغی خلیوں پر بہت اثر کرتے ہیں۔ یہ دونوں بیماریاں دماغ تک جانے والی خون کی نالیوں کی کارکردگی متاثر کرتی ہیں جس سے دماغ تک خون کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور حقیقتاً دماغ بھوک کا شکار ہو جاتا ہے' جس طرح بھوکا رہنے سے جسم کے دیگر خلیے متاثر ہوتے ہیں' بالکل اسی طرح بھوک کا عمل دماغ کے نئے خلیے بننے سے روکتا ہے۔ دماغی خلیوں کی بھوک کی وجہ سے انسانی جسم میں وقفے وقفے سے آکسیجن کی سپلائی رک جاتی ہے جس سے (Transient Ischemis Attacks) رونما ہوتے ہیں جن میں مریض بیٹھے بیٹھے بے ہوشی کا شکار ہو جاتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر دماغ کے حصے تھیلمس (Thalmus) کا سائز کم کر دیتے ہیں جس سے تھیملس شرنک ہو جاتا ہے۔ تھیلمس کے خلیے (Attention) یا توجہ دینے کے کام آتے ہیں۔ آپ نوٹ کریں کہ ۳۰ سال کی عمر تک آپ اخبار کا مطالعہ کرتے ہوئے ریڈیو سن سکتے تھے جبکہ آپ کی توجہ دونوں کاموں کی طرف یکساں ہوتی تھی۔ ریڈیو کے گانے بھی یاد رہتے تھے اور اخبار کی سرخیاں بھی ذہن نشین ہوتی تھیں لیکن ۵۰ سال کی عمر میں آپ دو کاموں پر یکساں توجہ نہیں رکھ سکتے۔

کئی ادویات یادداشت پر اثر انداز ہوتی ہیں مثلاً نیند آور ادویات' تھائرائیڈ گلینڈ کے لئے استعمال کی جانے والی ادویات' ہائی بلڈ پریشر کی ادویات' درد کشا ادویات' دماغ کے خلیوں کو کسی حد تک متاثر کرتی ہیں۔ ان میں سے اکثر ادویات کا بے جا اور مستقل استعمال کنفیوژن اور نیند پیدا

کرتا ہے۔

ڈاکٹر ولیم کول کے مطابق دماغ کے خلیوں کی ڈھلکتی حالت کو بہتر نہیں کیا جا سکتا نہ ہی بھول جانے کے اس عمل کو واپس کیا جا سکتا ہے۔ ڈاکٹر ولیم کول کے مطابق اگر آپ کچھ بھول رہے ہوں اور دماغ پر بہت زور دینے پر بھی آپ کو بات یاد نہ آئے تو فوری طور پر ناک کا ایک (Nostril) نتھنے کو بند کریں۔ انسانی دماغ ۹۰ سیکنڈ کے شیڈول پر کام کرتا ہے۔ دماغ کا بایاں ہیمی سفیر (Left Hemisphere) تقریباً ۹۰ سیکنڈ پورے ہونے پر دایاں حصہ (Dominent) برتری حاصل کر لیتا ہے۔ ناک کا ایک حصہ باری باری بند کرنے سے دماغ کے ایک حصے کی ۹۰ منٹ شیڈول کی برتری کو بدل دیا جاتا ہے یعنی جب بائیں نتھنے کو بند کرنے کے بعد اچانک کھولیں گے تو سانس لینے کا تیز عمل دماغ کے بائیں حصے کی برتری کو دائیں حصے میں شفٹ کر دے گا۔ اسی طرح دائیں نتھنے کو بند کر کے اچانک کھولنے پر دائیں سے بائیں حصے میں شفٹنگ ہوگی۔ چونکہ دماغ کے دونوں حصے مختلف چیزیں اور باتیں سٹور کرتے ہیں' اس لئے ہو سکتا ہے کہ جب آپ کوئی بات بھول جائیں تو اس وقت آپ کے دماغ کا بایاں حصہ برتری میں ہو۔ سانس کا عمل بدلنے سے آپ دائیں حصے کو برتری میں لے آئیں گے اگر وہ مخصوص بات جو آپ بھول رہے ہیں' دائیں حصے میں سٹور ہے تو آپ کو فوری یاد آ جائے گی۔ ڈاکٹر ولیم کے مطابق ناک کا ایک حصہ بند کرنے کے بعد دوسرے حصے سے آٹھ بار سانس لیں اور پھر فوری دوسرا حصہ بند کر دیں اور پھر آٹھ بار سانس لیں۔ یہ مشق اکثر لوگوں میں کارآمد ہوتی ہے۔

ماہرین نے یادداشت و بہتر کرنے کے لئے کچھ مخصوص عمل بتائے ہیں جنہیں (Brain Savers) کہا جاتا ہے۔

ایسی غذا زیادہ لیں جن میں (Antioxidant) اجزاء شامل ہوں مثلاً وٹامن سی' وٹامن ای' بیٹا کیروٹین اور وٹامن بی۔ ماہرین کے مطابق ۴۰ سال کی عمر کے بعد ان اشیاء کا استعمال قدرے زیادہ کر دیں۔

ورزش جسم کے تمام خلیوں کو آکسیجن فراہم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ ورزش کے دوران خلیوں کو خون کی فراہمی بڑھ جاتی ہے جس سے زیادہ مقدار میں آکسیجن خلیوں تک پہنچتی ہے اور خون میں شامل خلیوں دیگر نمکیات اور غذائی اجزاء بھی زیادہ مقدار میں خلیوں میں داخل ہوتے ہیں۔

دماغی ورزش بھی جسمانی ورزش کی طرح از حد ضروری ہے۔ دماغی ورزش جیسا کہ پزل بنانا

کتاب پڑھنا' اس عمل سے خلیوں کے درمیان سگنل تیزی سے حرکت کرتا ہے۔

ذہنی تناؤ نہ صرف وقتی نقصان دیتا ہے بلکہ دماغی خلیوں کی (Growth) کو متاثر کرتا ہے۔ مسلسل ذہنی ٹینشن خلیوں کے فنکشن (Slow Down) کرتا ہے اور ان کے نارمل سائز کو (Reduce) کر دیتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق یوگا کی ورزش ذہنی تناؤ دور کرنے میں کافی مددگار ثابت ہوتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر' ذیابیطس' پیٹ کے امراض دماغ کے خلیوں کو متاثر کرتے ہیں۔ ان کا مستقل علاج ضروری ہے۔

اپنے روزمرہ معمولات کا کیلنڈر بنالیں یا ڈائری بنالیں۔ کرنے والے کام اس ڈائری میں نوٹ کریں۔ رفتہ رفتہ آپ اس کے عادی ہو جائیں گے۔ اور بار بار دیکھنے سے ذہن پر نقش ہو جائیں گے۔

اپنے فریج یا الماری پر ضروری کام لکھ کر (Paste) کرلیں۔

روزانہ کچھ وقت ہلکی پھلکی گفتگو میں گزاریں کوشش کریں لوگوں' چیزوں اور جگہوں کے نام (Recall) کریں۔

کوشش کریں نیا کام کرتے وقت یا سیکھتے وقت ایک وقت میں ایک ہی کام پر توجہ رکھیں۔

(ڈاکٹر نوشین عمران)

کند ذہنی نالائقی یا بیماری!

دماغ تین بنیادی حصوں میں تقسیم ہے---اور ذہن میں موجود اور چھپے ہوئے الفاظ کا تجزیہ---ان الفاظ کی آواز کی شناخت---اور پھر انہیں پڑھنے کا عمل بھی---تین مرحلوں میں تقسیم ہے---لیکن دماغ کے یہ تینوں حصے بیک وقت---ایک ہی آہنگ سے کام کرتے ہیں---یہ کیسے کام کرتے ہیں؟ اس کی مثال آرکسٹرا سے دی جا سکتی ہے۔ اس دماغی عمل کا سراغ ذہنی کارکردگی کے حوالے سے طویل تحقیق کرنے والے ماہرین نے بچوں اور بڑوں کے دماغ کی سکیننگ کے لئے تصویر کشی کی جدید ترین ٹیکنیک کو استعمال کرتے ہوئے لگایا ہے۔ دنیا بھر میں خصوصاً ایشیا میں بچوں کی ذہنی کیفیت اور ''ڈس آرڈر'' کو نظر انداز کرتے ہوئے انہیں پڑھائی میں پیش آنے والی مشکلات کے سبب نالائق قرار دیا گیا لیکن حقیقت میں وہ مفت کی مار کھاتے ہیں اور طعنے سنتے ہیں کیونکہ برین وائرنگ میں معمولی ڈس آرڈر کی بنا پر وہ پڑھنے لکھنے اور سیکھنے میں دشواری محسوس کرتے ہیں اور انہیں ان مسائل سے نکلنے کے لئے خصوصی توجہ اور تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔

بعض بچوں میں موجود اس ذہنی کیفیت یا ڈس آرڈر کو (Dyslexia) کہا جاتا ہے، جس کے تحت بچوں کو الفاظ صحیح طور پر ادا کرنے میں وقت پیش آتی ہے۔ سیکھنے اور پڑھنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ والدین اپنے بچوں میں اس کیفیت کو ان کی سستی قرار دیتے ہیں جبکہ اساتذہ اسے بچے کی نالائقی اور والدین کی لاپرواہی سمجھتے ہیں مگر اصل مسئلے کی طرف رجوع نہیں کرتے۔ یورپ اور امریکہ میں بچوں میں ایسے مسائل جنہیں عرف عام میں کند ذہنی سے موسوم کیا جاتا ہے تشویشناک حد تک زیادہ ہیں ایشیا میں بھی خصوصاً بچوں کو ان مسائل کا سامنا ہوتا ہے لیکن یہاں پر بچوں میں ان کی علامات نوٹ کی جاتی ہیں اور نہ ہی تشخیص کر کے انہیں باقاعدہ اس مسئلہ سے نجات دلانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ امریکہ میں پانچ میں سے ایک بچہ کسی نہ کسی مسئلے سے دوچار ہے۔ سکول میں سٹڈی کے دوران ان میں پائی جانے والی علامات کی بنیاد پر انہیں ڈائزلیکسک قرار دیا گیا۔ جاپان میں کی جانے والی ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی کہ وہاں پر سکول کے پانچ فیصد طلبا ایسے ذہنی مسائل سے دوچار ہیں۔ جوان کی سٹڈی کو متاثر کرتے ہیں۔ امریکہ میں دو سال پہلے ایک پروگرام شروع کیا گیا جس کو ''کوئی بچہ پیچھے نہ رہ جائے'' کا نام دیا گیا اور واضح طور

پر بتایا گیا کہ فنڈ زصرف ان بچوں پر ہی خرچ ہوں گے جو ڈائزلیکیسا کی ریسرچ کے مطابق ذہنی مسائل سے دوچار ہیں۔ دماغ کی سکینگ کے بعد ریسرچ کے نتیجہ میں سامنے آنے والے نقائص کو دور کرنے کے لئے کتابیں لکھی گئیں ہیں۔ ان میں والدین اور اساتذہ کے لئے ہدایات کے علاوہ بچوں میں ریڈنگ کے نقائص ختم کرنے میں مدد دی گئی ہے۔

بعض بچے ٹین ایج میں بھی مشکلات کا شکار رہتے ہیں۔ سکول میں پڑھنے والے طالب علم جن کے بارے میں ڈائزلیکیسا میں مبتلا ہونے کا شبہ تھا ٹیسٹ کیا گیا ایک بچے کے سامنے کتاب رکھی گئی اور اسے پڑھنے کے لئے کہا گیا بچہ تحریر کو دیکھ کر سمجھ رہا تھا حتیٰ کہ وہ الفاظ کی آواز سے بھی شناسا تھا مگر اسے الفاظ کی ادائیگی میں مشکلات کا سامنا تھا بعض اوقات وہ الفاظ کی ادائیگی میں کچھ ٹائم لیتا تھا اور بعض اوقات وہ فقروں سے ابھرنے والے تصور کے مطابق تحریر شدہ جملوں سے ہٹ کر ریڈنگ کرتا تھا۔ اس بچے میں دوسرے ڈائزلیکسک بچوں کی نسبت ایک اور مسئلہ تھا۔ عام طور پر بچے مشکل الفاظ کی ادائیگی میں دقت محسوس کرتے ہیں لیکن یہ بچہ مشکل الفاظ کی بجائے آسان الفاظ ادا کرنے میں مشکل محسوس کر رہا تھا۔ مثال کے طور پر وہ فور یا ائیر کی ادائیگی میں مشکلات کا شکار تھا الیکٹرسٹی کی نسبت ابتدائی ریسرچ میں خیال ظاہر کیا گیا تھا کہ طالبات کے مقابلے میں طلبہ زیادہ تعداد میں دماغ کے ایسے مسائل سے دوچار ہیں جو ان کے تعلیمی معمولات کو متاثر کرتا ہے تاہم یہ بات غلط ثابت ہوئی کہ لڑکے لڑکیوں کے مقابلے میں زیادہ ڈائزلیکسک ہوتے ہیں فرق صرف اتنا ہے کہ لڑکے لڑکیوں کی نسبت اپنی پریشانی کا اظہار زیادہ بھرپور انداز میں کر دیتے ہیں۔ بنیادی طور پر اساتذہ کی ذمہ داری ہوتی ہے کہ وہ بچوں میں پائی جانے والی کسی بھی کمی سے والدین کو آگاہ کریں تاکہ والدین فوری اس کا حل تلاش کر سکیں وگرنہ اگر تاخیر سے معلوم ہو تو اس وقت بچہ اپنے ہم عمر بچوں کے مقابلے میں بہت پیچھے رہ چکا ہوتا ہے۔ بچہ خود سے "لرننگ ڈس آرڈر" کی شناخت ۱۱ سے ۱۷ برس کی عمر تک ہی کر سکتا ہے لیکن اس عمر میں بہت دیر ہو چکی ہوتی ہے گو اس عمر میں بھی مسائل پر قابو پایا جا سکتا ہے لیکن اس کے لئے بہت زیادہ جدوجہد کرنا پڑتی ہے۔

یہ امر قابل ذکر ہے کہ برین وائرنگ میں کسی معمولی پیچیدگی کے باعث ڈائزلیکیسا میں مبتلا ہو جانے والے بچوں یا افراد میں دیگر منفی رجحانات کے ساتھ خودکشی کی طرف مائل ہونے کا خطرناک رجحان بھی موجود ہو سکتا ہے تاہم (Dyslexic) میں مبتلا ہونے والوں میں بعض چیزیں بہت مثبت بھی پائی گئی ہیں۔ یہ اعلیٰ درجے کے فنکار، آرٹسٹ ہو سکتے ہیں۔ ذہن کی مخصوص

معذوری کے باوجود کامیاب بزنس مین اور اعلیٰ پائے کے سائنسدان یا مصنف ہو سکتے ہیں ان میں بے حد تخلیقی صلاحیتیں موجود ہو سکتی ہیں۔

امریکہ میں اس نوعیت کے دماغی مسائل سے دوچار بچوں کی کل تعداد ۳۰ لاکھ ہے جو سپیشل ایجوکیشن کی کلاسز لیتے ہیں پاکستان میں لوگ سپیشل ایجوکیشن کے اداروں سے گریز کرتے ہیں، وہ سمجھتے ہیں کہ اگر انہوں نے اپنے بچوں کو یہاں پر داخل کر دیا تو لوگ ان کے بچے کو معذور سمجھیں گے اس لئے وہ اپنے بچوں کو نارمل سکولوں میں تعلیم دلوانا پسند کرتے ہیں اور صرف ناگزیر صورت میں ہی بچے کو سپیشل ایجوکیشن میں بھجواتے ہیں۔ نارمل سکول میں ابنارمل صلاحیتوں کے حامل بچوں کے لئے مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ ان پر الگ سے توجہ نہیں دی جا سکتی تاہم بچوں میں معمولی مسائل پر قابو پانے کے لئے انہیں خصوصی تعلیم کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ انہیں مین سٹریم کے تعلیمی اداروں میں رکھ کر اساتذہ والدین اور فزیشن کی ٹرائیکا انہیں ذہنی طور پر صحت مند بنا سکتی ہے جو کہ بہت ضروری ہے کیونکہ مستقبل میں یہ خامیاں زیادہ سنگین صورت اختیار کر سکتی ہیں۔ ایک کلاس کے تمام بچوں کا ذہنی طور پر صحت مند ہونا اس لئے بھی ضروری ہے کہ اگر ایک بچہ ''سلو ریڈر'' ہوگا تو وہ خود کو دوسرے بچوں سے پیچھے اور کمتر محسوس کرے گا اس طرح اس کی خود اعتمادی بھی مجروح ہوگی۔

سماجی اعتبار سے ابھی ایسے بچوں کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ عام لوگ معمولی ذہنی ڈس آرڈر کے بارے میں ادراک نہیں رکھتے اور بچے کی کسی بات یا کوتاہی پر ایسے ردعمل کا اظہار کر دیتے ہیں جس سے بچہ دلبرداشتہ ہو جاتا ہے اور والدین چونکہ اپنے بچے کے بارے میں حساس ہوتے ہیں اس لئے وہ کسی ایسی بات کا سخت نوٹس لیتے ہیں اس طرح سماجی تعلقات بھی خطرے میں پڑ سکتے ہیں جبکہ ضرورت اس بات کی ہے کہ لوگوں کو بچوں میں کوئی بھی ابنارملٹی دیکھ کر اس کی وجہ معلوم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے تاکہ اس کا تدارک ممکن ہو۔ اس کے علاوہ بچے کی مجموعی صحت کی طرف بھی توجہ دی جانی چاہیے بلکہ والدین کی اچھی صحت بھی بچے کی ذہنی اور جسمانی صحت پر اچھا اثر ڈالتی ہے۔

بعض تحقیقات نے یہ ثابت کیا ہے کہ دماغی مسائل سے متعلق بعض چیزیں موروثی ہوتی ہیں یعنی جینیاتی فیکٹر بھی ڈائزلیکسیا کے سلسلہ میں اہم ہو سکتا ہے۔ تاہم خوش قسمتی سے ڈائزلیکسیا کے حوالے سے اکثر مسائل قابل حل ہیں محض بچے پر توجہ دینے اور اس پر محنت کرنے کی ضرورت ہے۔

ہمارے ہاں پڑھنے والے بچوں میں ایسے طلبا کی دو اقسام ہیں جنہیں نالائق قرار دیا جا

ہے۔ ان میں ایک وہ ہیں جو کم ذہنی یا بعض نقائص کی وجہ سے کوشش کے باوجود تعلیم کے میدان میں سرخرو ہونے میں کامیاب نہیں ہوتے جبکہ دوسرے وہ بچے ہیں جو ذہین ہونے کے باوجود تعلیم کو بوجھ سمجھ کر اس سے جی چراتے ہیں ایسے بچے عموماً دیگر مشاغل میں زیادہ دلچسپی رکھنے کی وجہ سے پڑھائی پر توجہ مرکوز نہیں رکھ سکتے اور نالائق قرار پاتے ہیں طلبا کی ان دو اقسام میں تفریق کرنا نہایت ضروری ہے دونوں طرح کے طلبا کو تعلیم کی طرف لا کر اچھے نتائج حاصل کئے جا سکتے ہیں۔

دماغی ڈس آرڈر میں مبتلا بچوں کے لئے تجویز کی گئی پریکٹس اور ٹریننگ سودمند ثابت ہو سکتی ہے جبکہ ایسے طلبا جن کا پڑھائی سے جی اچاٹ ہوتا ہے ان کے مشاغل اور پڑھائی کے اوقات میں توازن پیدا کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس سلسلہ میں خصوصاً والدین کو بچے کا نفسیاتی سطح پر بھی علاج کرنا پڑتا ہے کیونکہ بچے پر اگر ایک ہی چیز مسلط کر دی جائے تو وہ اکتاہٹ، بوجھ اور بیزاری محسوس کرنے لگتا ہے۔ والدین کو چاہیئے کہ وہ بچے کو اس کی مرضی کے مشاغل خصوصاً کھیلوں میں حصہ لینے کی اجازت دیں بلکہ سکولوں میں روزانہ کی بنیاد پر بچوں کی دلچسپی کے حوالے سے کھیلوں یا دیگر کارآمد مشاغل کا اہتمام کیا جانا چاہیے تاکہ بچے کی باقاعدگی سے سکول جانے میں دلچسپی بڑھے اور وہ ذہنی طور پر ریلیکس ہو کر خود کو پڑھائی کے لئے تیار کر سکے۔

بدقسمتی سے آج کے بچے کو کھیلنے کودنے کے لئے ماحول میسر ہے نہ میدان، کمرشلزم کے اس دور میں عموماً گھٹی ہوئی عمارتوں میں سکول قائم ہیں جبکہ سرکاری سطح پر تعلیم بہت حد تک پس منظر میں چلی گئی ہے وگرنہ سکول کے ساتھ پہلے گراؤنڈ ناگزیر ہوا کرتی تھی آج کے بچے کے لئے کھیلوں جیسی صحت مند سرگرمیوں کے لئے سہولتیں تقریباً ناپید ہو چکی ہیں جس کی وجہ سے بچہ دماغی طور پر خود کو فریش اور آسودہ محسوس نہیں کرتا جو ذہنی پیچیدگیوں میں اضافے کا سبب بنتا ہے جبکہ دوسری جانب ذہنی تشفی اور آسودگی بچے میں کئی مسائل ختم کر سکتی ہے۔

بولا ہوا لفظ ۵۰ ہزار سے ایک لاکھ سال پرانا ہے جبکہ لکھا ہوا لفظ اور اسے پڑھنے کا عمل ۵ ہزار سال سے زیادہ پرانا نہیں۔ اس فاصلے کو بھی بچوں میں ناقص کلامی کے حوالے سے تحقیق میں پیش نظر رکھا گیا۔ ایک عرصہ تک یہ سارا معاملہ ایک معمہ بنا رہا لیکن مسلسل تحقیق سے اس کی وجوہات اور ان مسائل کا حل تلاش کر لیا گیا۔

(شاہد شاہ)

اپنے آپ میں گم رہنے والے بچے

بعض بچے اردگرد سے بے نیاز اپنے آپ میں مگن رہتے ہیں۔ اپنی ذات میں گم رہنے اور بیرونی دنیا سے ہم آہنگ نہ ہونے یا رابطہ نہ کرنے کی ذہنی کیفیت مالوف بہ ذات کہلاتی ہے جو عموماً بچپن سے موجود ہوتی ہے خود میں گم رہنے کی اس ذہنی حالت کے باعث خصوصاً بچے اپنی بات دوسروں سے کہنے یا ان سے رابطے کی صلاحیت کھو بیٹھتے ہیں اور یہ صورتحال ذہن کے ارتقائی عمل پر بھی غالب آ جاتی ہے۔ دوسروں سے کٹ کر رہنے کا یہ ذہنی اور نفسیاتی مسئلہ اگر شروع میں حل نہ کیا جائے تو یہ عمر بھر کا روگ بن سکتا ہے اور متاثر فرد سماجی تنہائی کا شکار ہو سکتا ہے۔ عام طور پر بچے اس کیفیت میں جسے (Autism) کہا جاتا ہے تین برس کی عمر سے پہلے ہی مبتلا ہو جاتے ہیں تاہم والدین کے لئے کم عمر بچوں میں پائے جانے والے رجحانات اور مسائل کا اندازہ لگانا قدرے مشکل ہوتا ہے اور وہ اس حوالے سے اس وقت چوکنا ہوتے ہیں جب بچہ اپنے ہم عمر بچوں کی طرح ردعمل ظاہر نہ کرتا ہو یا دوسرے بچوں کی طرح باتیں نہ کرتا ہو اور بظاہر یہ محسوس ہوتا ہو کہ اسے سننے میں دقت پیش آ رہی ہے۔ بچوں میں اپنی ذات میں گم رہنے کے کئی درجے ہیں کچھ سنگین اور کچھ معمولی نوعیت کے ہیں کچھ صورتوں میں بچے کی معمول کی زندگی متاثر ہوتی ہے جبکہ بعض صورتوں میں وہ اپنے معمول کے تمام کام کرتا ہے۔ سکول جاتا ہے باقاعدگی سے کلاسیں لیتا ہے اور اس میں موجود مسئلے کی نشاندہی صرف سماجی تعلق اور رابطے میں سرد مہری کی بنیاد پر ہی ہوتی ہے۔ آٹ ازم پر ریسرچ کرنے والے ماہرین کا دعویٰ ہے کہ یہ کیفیت صرف ان افراد میں پائی جاتی ہے جن کے برین سٹرکچر میں کوئی بے قاعدگی پائی جائے۔ بعض ماہرین اسے موروثی مسئلہ بھی قرار دیتے ہیں۔ آٹ ازم میں مبتلا لوگوں کو سماجی تعلقات اور رابطوں میں دقت کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ عام طور پر ان بچوں میں الگ تھلگ رہنے کا رجحان بڑھ جاتا ہے جن کے والدین انہیں یہ ہدایت کریں کہ وہ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے کی بجائے اکیلے کھیلنے کو ترجیح دیں اور لوگوں کے ساتھ ملنے اور بات کرنے سے گریز کریں۔ ایسے بچے ہمیشہ دیر سے بولنا شروع کرتے ہیں اور انہیں زبان اور الفاظ کی ادائیگی کا مسئلہ بھی درپیش رہتا ہے ان کی دلچسپیاں محدود ہو جاتی ہیں اور رویہ سٹیریوٹائپ ہو جاتا ہے۔ اپنے آپ میں گم بالغ افراد کے رویے پل میں تولہ اور پل میں ماشہ کے مصداق تیزی سے بدلتے ہیں ایک لمحہ یہ نرم مزاج نظر آئیں گے تو اگلی ساعت وہ شدید برہم ہو سکتے ہیں۔ مُوڈ ان کا بہت بڑا مسئلہ ہوتا ہے۔ خاص طور پر نوعمری میں مُوڈ ان کی

شخصیت پر غالب رہتا ہے اور ڈپریشن انہیں گھیرے رکھتا ہے۔ زیادہ تر کیسز میں اس صورتحال کا سامنا قدرے کم ذہن افراد کو ہوتا ہے۔ بچوں میں Autism کا اندازہ لگانے کے لئے ان کا دوسرے بچوں کی حرکات وسکنات اور دوسرے افراد کے ساتھ تعلق اور رابطے سے لگایا جاتا ہے۔ طبی معائنے میں ان کی قوت سماعت کا معائنہ کیا جاتا ہے اور اس بات کو یقینی بنایا جاتا ہے کہ اس کے ذہنی وجسمانی ارتقا میں دوسرے بچوں کے مقابلے میں کوئی تاخیر تو نہیں ترقی پذیر ممالک میں اس مسئلے کو انتہائی سنجیدگی سے لیا جاتا ہے اور بچپن سے بچے میں اگر کوئی علامت پائی جائے تو فوری اس کا علاج شروع کر دیا جاتا ہے کیونکہ بعد میں زیادہ پیچیدگیاں سامنے آ سکتی ہیں اور کم عمری میں علاج نسبتاً زیادہ آسان ہوتا ہے۔ آٹ ازم میں مبتلا بچوں کے علاج میں بنیادی چیز والدین کو آگاہی حاصل ہونا ہے تا کہ وہ اپنے بچے کی مدد کر سکیں بچے کے رویے میں مثبت تبدیلی کے لئے ٹریننگ کے علاوہ مخصوص تھراپی یا پھر بعض اوقات ادویات سے بچے کو نارمل زندگی کی طرف لایا جا سکتا ہے اور اس کے لئے ضروری ہے کہ بچہ اپنی بات دوسروں تک پہنچانے میں مہارت حاصل کر لے اور سماجی سطح پر گھل مل کر رہنے کی صلاحیت حاصل کرے۔ والدین، اساتذہ اور ڈاکٹر مل کر ایک بچے کو منصوبہ بندی اور ضروری علاج کے ذریعے آٹ ازم کے گرداب سے نکال سکتے ہیں۔

لازوال اور باکمال حافظے کے لئے معاون صدری راز

(۱) اطریفل صداع دائمی:

اجزء: پوست ہلیلہ کابلی، پوست ہلیلہ، ہلیلہ سیاہ، آملہ مقشر، تربد مجوف ہر ایک ۹ ماشہ بادیان، مصطگی رومی ہر ایک ۱ تولہ ۹ ماشہ، اسطخدوس ایک تولہ ۱۰ ماشہ، سقمونیا مشوی ۱ تولہ ۱۰ ماشہ، بیخ ریباس ۱ تولہ ۱۰ ماشہ عسل خالص سہ چند ادویہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزا کو حسب دستور کوٹ چھان کر عسل خالص میں ملا کر معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۶ تا ۹ ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسب۔

افعال وخواص: صداع دائمی، امراض دماغ، معدے اور امعا کے امراض میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم غلام محمد صاحب بلاک نمبر ۳ مکان نمبر ۳۵۴ چیچہ وطنی ضلع ساہیوال۔

(۲) حب صداع بارد مزمن:

اجزء: صبر ۱ تولہ، بزرالبنج ۶ ماشہ، تخم حنظل ۳ ماشہ، غاریقون مغربل ۶ ماشہ، عصارہ ریوند ۶ ماشہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور سب اجزا کو کوٹ چھان کر ہمراہ آب حب بقدر نخود تیار کریں۔

مقدار خوراک: حسب رائے طبیب۔

افعال وخواص: صداع شرکی معدی میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم عبدالوہاب خاں صاحب طبی فارمیسی ۴۸۰/۱ خداداد کالونی۔ کراچی نمبر ۵۔

(۳) حب صداع ہمہ اقسام:

اجزاء: پوست بیخ شیطرج ہندی ۱ تولہ، مصطگی رومی ۶ ماشہ۔ تخم جور ماثل سیاہ ۱ ماشہ۔

ترکیب ساخت: سب کو حسب دستور کھرل کر کے حب بقدر نخود بنائیں۔

مقدار خوراک: ۱ تا ۲ حب۔

افعال وخواص: صداع باردہ ہمہ اقسام میں مفید ہے، علاوہ ازیں دیگر اوجاع میں بھی فائدہ مند ہے۔

عطیہ: حکیم حافظ مختار النبی صاحب کامل الطب والجراحت ۶ گیان سٹریٹ، گوردنانک روڈ، کرشن نگر لاہور۔

(۴) حب دافع صداع:

اجزاء: قسط شیریں، سعد کوفی، نارمشک ہر ایک ۱ تولہ، مال کنگنی ۲ تولہ، خولنجان ۶ ماشہ، عنبر ۱ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو پیس کر حب بقدر نخود بنائیں۔

مقدار خوراک: ۱ حب ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح و شام۔

افعال و خواص: صداع' نزلہ دائمی نیز تقویت معدہ کے لئے بھی مفید ہے۔

عطیہ: حکیم غلام حسن صاحب بازار دنیا چوک چوڑی گراں۔ متصل باغیچہ گوجرانوالہ۔

(۵) حریرہ مقوی دماغ:

اجزاء: شیر گاؤ ۱ پاؤ' شیرہ مغز بادام شیریں ۷ عدد' شیرہ مغز تخم کدوئے شیریں ۳ ماشہ' شیرہ تخم خشخاش سفید ۳ ماشہ' شیرہ تخم کاہو ۳ ماشہ مصری کوزہ ۴ تولہ۔

ترکیب استعمال: سب اجزاء کو دودھ میں رگڑ کر شیرہ بنالیں اور آگ پر جوش دے لیں اور بوقت خواب نیم گرم پلائیں۔

افعال و خواص: صداع صفتی کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم سید بشیر حسین شاہ صاحب بخاری' دربار حضرت سلطان باہوؒ صاحب ضلع جھنگ۔

(۶) دواء صداع:

اجزاء: طباشیر کبود اڑھائی تولہ' زنجبیل اڑھائی تولہ' لاجورد مغسول ۱ تولہ' کشتہ صدف مرواریدی ۳ ماشہ' کشتہ یاقوت ۳ ماشہ' کہربا شمعی ۳ ماشہ' برگ بید مشک سوا سیر آب تازہ ۶ سیر بنات سفید ۲ سیر۔

ترکیب ساخت: اول برگ بید مشک کا حسب دستور اڑھائی سیر عرق کشید کریں۔ بعد ازاں بقیہ ادویہ کو عرق بید مشک سے کھرل کر کے خشک کر کے محفوظ رکھیں۔ پھر عرق مذکور میں بنات سفید کا قوام کریں اور جملہ ادویہ مسحوقہ ڈال کر مانند برفی تیار کریں اور ورق نقرہ لگا کر ٹکڑے کاٹ لیں۔

مقدار خوراک: بقدر ضرورت مناسب مقدار صبح و شام ۱ تولہ کھائیں۔

افعال و خواص: صداع کے علاوہ دافع درد معدہ' قولنج' درد شکم بھی ہے مسکن حرارت' مقوی قلب اور دماغ بھی ہے۔

عطیہ: حکیم محمد حسن صاحب ملنگی۔ شاہی بازار کنڈیارو ضلع نواب شاہ۔

(۷) دواء صداع:

اجزاء: دار شیشعاں (کالے پھل) ایک تولہ۔

ترکیب ساخت: نہایت باریک پیس کر رکھیں۔

مقدار خوراک: ۲ ماشہ ہمراہ شیر گاؤ گرم دیں۔

افعال وخواص: صداع بارد شدید میں مفید ہے۔ علاوہ ازیں وجع المعدہ میں بھی فائدہ مند ہے۔

عطیہ: حکیم سردار محمد صاحب مصری شاہ لاہور۔

(۸) دواء صداع:

اجزاء: سورنجاں شیریں ۴ تولہ، کشنیز خشک ۔ ۱ تولہ، اسطخدوس ۵ تولہ، بیش مدبر ۱ تولہ، بنات سفید ۶ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو حسب دستور پیس کر رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: صداع۔ نزلہ زکام بارد کے لئے مفید ہے۔ اوجاع مفاصل میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم امید علی خان صاحب پشاور۔

(۹) دواء صداع:

اجزاء: اسطخدوس ۵ تولہ، جدوار خطائی ۲ تولہ، قرفہ ۱ تولہ بنات سفید ۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو کوٹ چھان کر رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک ماشہ ہمراہ آب تازہ صبح ورات کو کھلائیں۔ اگر قبض ہو تو رفع کریں۔

افعال وخواص: صداع دائمی وعارضی میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد یوسف خضر صاحب، سکنہ یزمان ضلع بہاولپور۔

(۱۰) روغن صداع:

اجزاء: ملح النار (نوشادر) ڈنڈا ۱۲ ماشہ، روغن نارجیل ۲ تولہ۔

ترکیب ساخت: نوشادر کو روغن میں ملا کر گرم کر کے رکھیں۔

ترکیب استعمال: مقام درد پر مالش کریں۔

افعال وخواص: مالش سے درد کو آرام ہوگا۔ صداع کے علاوہ اوجاع عام میں بھی مقام درد پر مالش کرنے سے صحت ہوگی۔

عطیہ: حکیم نور احمد صاحب کوٹ فتح دین خان قصور۔

(۱۱) روغن دافع صداع:

اجزاء: تخم مالکنگنی ۲ تولہ، خولنجان ۶ ماشہ، نارمشک ۱ تولہ، برہم ڈنڈی بوٹی ۱ تولہ، فلفل سیاہ ۳ ماشہ، دج ۱ تولہ، روغن کنجد ۱ پاؤ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو جو کوب کر کے پانی اسیر میں پکائیں۔ چوتھائی پانی رہنے پر اتار کر مل چھان لیں اور روغن کنجد ملا کر دوبارہ جوش دیں۔ پانی خشک ہونے محفوظ رکھیں۔

مقدار استعمال: روزانہ بوقت خواب سر پر مالش کریں۔

افعال وخواص: صداع دائمی کو دور کرتا ہے اور تقویت دماغ کے لئے بھی مفید ہے۔

عطیہ: حکیم غلام حسن صاحب دواخانہ نوائے صحت چوک چوڑی گراں بازار دینا متصل باغیچہ گوجرانوالہ۔

(۱۲) روغن اوجاع:

اجزاء: ست اجوائن ۳ ماشہ، ست پودینہ ۳ ماشہ، کافور ۳ ماشہ، روغن دارچینی ۳ ماشہ روغن قرنفل ۳ ماشہ، روغن گاؤ ۵ تولہ، موم اصلی ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو کھلے منہ کی شیشی میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں۔ جملہ اشیاء پانی ہو جائیں گی۔ محفوظ رکھیں۔

مقدار استعمال: حسب ضرورت مقام درد پر لگائیں۔

افعال وخواص: صداع ہمہ اقسام میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ حکہ وجرب، زہریلے جانوروں کے کاٹے ہوئے مقام پر مالش مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد عبداللہ صاحب رحمانیہ دواخانہ۔ مسجد بازار میاں چنوں۔

(۱۳) سفوف صداع دائمی:

اجزاء: فلفل مویہ ۵ تولہ، اسطخدوس اڑھائی تولہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور کوٹ چھان کر سفوف تیار کریں۔

مقدار خوراک: ڈیڑھ ماشہ ہمراہ آب تازہ صبح ورات ۲ بار۔

افعال وخواص: صداع دائمی میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم غلام رسول صاحب سکنہ گوٹھ کروڑ پکا، تحصیل لودھراں، ضلع ملتان۔

(۱۴) سفوف اسطخدوس:

اجزاء: اسطخدوس ۵ تولہ، جدوار ۲ تولہ، قرفہ ۱ تولہ، نبات سفید ۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو مثل غبار پیس کر رکھیں۔

مقدار خوراک: ۱ ماشہ ہمراہ آب تازہ صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: شدید درد سر میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم معراج دین صاحب چک ۲۰۹ تحصیل چشتیاں ضلع بہاولنگر۔

(۱۵) سفوف انس الارواح:

اجزاء: برگ اسطخدوس ۵ تولہ، مغز کشنیز خشک اڑھائی تولہ، فلفل سیاہ اڑھائی تولہ۔

ترکیب ساخت: سب کو جدا جدا کوٹ چھان کر صحیح وزن کر کے ملائیں اور دو گھنٹہ خوب کھرل کر کے محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ۱ ماشہ ہمراہ آب تازہ یا عرق بادیان دن میں تین بار۔

افعال وخواص: صداع بوجہ نزلہ زکام، سوء مزاج حار سادج، رقیق نزلہ یا خشک نزلہ اور نسیان کے لئے مفید ہے۔

ہدایت: نسخہ کم مقدار میں تیار کریں۔ اس لئے کہ تین ماہ بعد اس کے اثرات بدل جاتے ہیں۔

عطیہ: حکیم محمد احمد صاحب بشر امرتسری۔ اتحاد یونانی دواخانہ۔ صدر بازار لاہور کینٹ۔

(۱۶) سفوف دافع صداع:

اجزاء: تخم جوز ماثل سیاہ (تخم دھتورہ سیاہ) ۲۰ تولہ، زنجبیل ۵ تولہ، بیخ ریباس ۱۰ تولہ، سوڈا بائیکارب ۲۰ تولہ، بزرالبنج ۳ تولہ، ملح النار (نوشادر) ۹ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزا کو پیس کر رکھیں۔

مقدار خوراک: ۱ ماشہ ہمراہ شربت انار کھلائیں۔

افعال وخواص: صداع دائمی، رمد، بخار، نزلہ زکام اور اعضاء شکنی میں مفید ہے۔ صاحب نسخہ کا قول ہے کہ یہ اسپرین، انٹی پائیرین، فنسٹین وغیرہ کا بدل ہے۔

عطیہ: حکیم نذر حسین صاحب لغاری سکنہ مکر ملاواں تحصیل کہوٹہ ضلع راولپنڈی۔

(۱۷) شیرہ بارد:

اجزاء: لعاب بہی دانہ ۳ ماشہ، شیرہ عناب ۵ دانہ، شیرہ تخم مغز کدو شیریں ۵ ماشہ، عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ، شربت نیلوفر ۴ تولہ، ورق نقرہ ۱ عدد، مربہ آملہ ۱ عدد۔

ترکیب استعمال: اول مربہ آملہ کو ورق نقرہ لپیٹ کر کھلائیں اوپر سے مفردات کا شیرہ پلائیں۔

افعال وخواص: صداع صفراوی کے لئے نافع ہے۔

عطیہ: محسن یونانی دواخانہ۔ عقب پٹرول پمپ لیاقت آباد کراچی۔

(۱۸) ضماد صداع:

اجزاء: صندل سفید ۶ ماشہ، آملہ خشک ۶ ماشہ، کشنیز خشک ۶ ماشہ، افیون ۴ رتی، زعفران ۴ رتی، کافور ۴ رتی، سرکہ خالص ہموزن ادویہ۔

ترکیب ساخت: سب اجزاء کو حسب دستور پیس کر سرکہ میں کھرل کر کے قرص بنا کر رکھیں۔

مقدار استعمال: بوقت ضرورت پانی میں حل کر کے ضماد تیار کریں۔ اور پیشانی پر ضماد کریں۔

افعال وخواص: صداع ہمہ اقسام میں مفید ہے۔

ہدایت: اندرونی طور پر اطریفل کشنیزی ۳ ماشہ، ہمراہ شیر گاؤ گرم بوقت خواب کھلائیں۔

عطیہ: حکیم بشیر الحق صاحب۔ فیصل آباد

(۱۹) معجون مشک:

اجزاء: فلفل دراز، بادیان، جوز بوا، مصطگی رومی، قرفہ، کندر ہر ایک ۱ تولہ، مشک خالص ۶ ماشہ، تخم جوز ماثل سیاہ ساڑھے چھ تولہ۔

ترکیب ساخت: سب کو باریک پیس کر عسل خالص سہ چند میں ملا کر معجون تیار کریں۔ چالیس روز زیر زمین دفن کرنے کے بعد قابل استعمال ہوگی۔

مقدار خوراک: ۶ رتی تا ایک ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ دیں۔

افعال وخواص: کثیر المنافع ہے۔ صداع۔ شقیقہ، مالیخولیا، سہر، صرع، ضعف معدہ، سعال مزمن، نفث الدم، استسقاء، سلسل البول، کثرت احتلام، سرعت انزال، وجع المفاصل، وجع الکلیہ نیز امراض بارہ مزمنہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد احمد صاحب نورانی دواخانہ، قصہ خوانی بازار پشاور۔

(۲۰) معجون صداع:

اجزاء: بزرالبنج، صمغ عربی، نشاستہ، اصل السوس، مقشر ہر ایک ۱ تولہ، تخم جوز ماثل سیاہ۔ اردحب القطن (مغز تخم بنولہ) ہر ایک ۳ تولہ، ورق نقرہ ۶ ماشہ، عسل خالص ۲۰ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو باریک کر کے ملا کر کھرل کریں اور ورق نقرہ ایک ایک کر کے ملائیں اور کھرل کرتے جائیں۔ جب ورق ختم ہو جائیں تو خوب کھرل کریں اور عسل خالص ملا کر معجون تیار کریں ایک ماہ بعد استعمال کریں۔

مقدار خوراک: ۴ رتی تا ایک ماشہ حسب برداشت ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم روزانہ صبح۔

افعال وخواص: صداع ہمہ اقسام، نزلہ زکام، جریان واحتلام میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم خواجہ محمد عطاء اللہ صاحب، سرائے بھابڑیاں۔ سیالکوٹ

(۳۱) نفوخ صداع:

اجزاء: ملح النار (نوشادر)، کافور ہر ایک ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: دونوں اجزاء کو پیس کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: بوقت ضرورت ۱/۲ رتی ناک میں نفوخ کریں۔

افعال وخواص: صداع کو فوری طور پر دور کرتا ہے۔ وجع الاسنان کے لئے بھی مفید ہے۔

عطیہ: مولوی محمد یعقوب صاحب القاسمی، جہانگیر پورہ، پشاور شہر۔

صُداع دُودی

(۳۲) روغن قاتل کرم دماغ:

اجزاء: برگ نیب ۴ تولہ، برگ شفتالو ۴ تولہ، بیخ ترب (مولی) ۴ تولہ، روغن کنجد ۱۰ تولہ موم سفید ۲ ماشہ، دم الاخوین ۲ ماشہ، گل ارمنی ۲ ماشہ، انزروت ۲ ماشہ، سفیدہ کاشغری ۲ ماشہ۔

ترکیب ساخت: برگ نیب، برگ شفتالو، بیخ ترب کو روغن کنجد میں ڈال کر آگ پر رکھیں جب جھاگ مر جائے تو چھان لیں اور گرم گرم تیل میں موم حل کر لیں، باقی ادویہ باریک کر کے تیل میں ملا کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: چند یوم متواتر ناک میں ٹپکائیں۔ مزید سر پر مالش بھی کریں۔

افعال وخواص: کرم دماغ کو دور کرنے کے لئے اکسیر صفت ہے۔

عطیہ: حکیم محمد شریف صاحب تحصیل پاکپتن ضلع ساہیوال۔ (مدون۔ حکیم محمد نورالدین نظامی)

شقیقہ (آدھا سیسی)

(۳۳) اکسیر شقیقہ:

اجزاء: برگ تبت ۱ تولہ، زعفران کشمیری ۱ ماشہ، مشک خالص ۱ رتی، قرنفل ۱۱ عدد۔

ترکیب ساخت: سب ادویہ کو باریک پیس کر رکھیں۔

مقدار خوراک: ۱ تا ۳ رتی ہمراہ بدرقہ مناسبہ کھلائیں۔

افعال وخواص: شقیقہ اور عصابہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم امیر الدین صاحب چشتیہ دواخانہ، مین بازار ہارون آباد۔ ضلع بہاولنگر

(۲۴) حب شقیقہ:

اجزاء: تخم جوز ماثل ۳ ماشہ، بیخ زیباس اڑھائی ماشہ، زنجبیل سوا ماشہ، اسپرین ۲۰۔

ترکیب ساخت: تمام اجزاء کو کوٹ چھان کر ملا لیں اور تحق بلیغ کریں۔ بعد ازاں اسپرین ملا کر ہمراہ لعاب صمغ عربی حبوب بقدر نخود بنائیں۔

مقدار خوراک: ا حب ہمراہ بدرقہ مناسب صبح وشام دیں۔

افعال وخواص: شقیقہ، عصابہ کے علاوہ جملہ اقسام اور جاع میں نافع ہے۔

ہدایت: اسپرین کو گوند کیکر کے ذریعہ سے دیر سے حل ہونے والے مرکب میں تبدیل کرنے سے زخم معدہ کا خطرہ ہے۔

عطیہ: حکیم عبد الحمید صاحب جان عالم دربار نفیر آباد شریف شالا مار ٹاؤن لاہور۔

(۲۵) حریرہ دافع شقیقہ:

اجزاء: اسطخدوس ٦ ماشہ، مغز کشنیز ۴ ماشہ، فلفل سیاہ ٦ عدد مغز بادام ۴ عدد، دانہ ہیل کلاں ا عدد، مغز فندق ۲ عدد۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو بوقت خواب پانی ا پاؤ میں بھگو کر صبح خوب اچھی طرح گھوٹ کر چھان لیں اور مصری یا نبات سفید سے میٹھا کریں۔

مقدار استعمال: قبل از طلوع آفتاب کھڑے ہو کر تمام شیرہ پلا دیں، تنقیہ دماغ کا بھی خیال رکھیں۔

افعال وخواص: شقیقہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم سید منور علی شاہ صاحب سکنہ بھلیاں تحصیل پنڈ دادنخاں ضلع جہلم۔

(۲٦) دوائے شقیقہ:

اجزاء: اسطخدوس ۹ ماشہ، کشنیز ۹ ماشہ، مغز تخم کدو شیریں ۳ تولہ فلفل سیاہ ۱۲ عدد، گل بابونہ ۳ ماشہ۔

ترکیب ساخت: اس نسخہ کے تین حصہ کریں ایک حصہ کا پانی ا پاؤ میں رگڑ کر شیرہ تیار کریں۔

مقدار خوراک: شیرہ مذکورہ کو طلوع آفتاب سے قبل پلائیں اسی طرح باقی ایک حصہ کا بھی شیرہ تیار کر کے ۱۲ بجے دن پلائیں۔ تیسرے حصہ کا شیرہ تیار کر کے غروب آفتاب کے وقت پلائیں۔

افعال وخواص: شقیقہ خواہ کسی سبب سے بھی ہو ہفتہ عشرہ میں مکمل صحت حاصل ہو جائے گی۔ اگر

تکلیف زیادہ ہوتو ہر دوسرے روز بوقت دوپہر برگ کنیر سفید کی نسوار لیں۔

عطیہ: حکیم محمد احمد صاحب بشر امرتسری اتحاد یونانی دواخانہ۔ صدر بازار لاہور کینٹ۔

(۲۷) دوائے شقیقہ:

اجزاء: اسطخدوس ۶ ماشہ۔ فلفل سیاہ ۶ دانہ، مغز بادام شیریں ۴ دانہ، کشنیز خشک ۳ ماشہ۔

ترکیب ساخت: گھوٹ کر چھان لیں۔ قدرے کھانڈ ملالیں۔

مقدار استعمال: قبل از طلوع آفتاب مریض شقیقہ کو پلائیں۔

افعال وخواص: شقیقہ اور عصابہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم فضل دین صاحب لاہور۔

(۲۸) دوائے شقیقہ:

اجزاء: افسنتین اڑھائی تولہ، فلفل سیاہ۔ اڑھائی تولہ، خشک ۵ تولہ، اسطخدوس اڑھائی تولہ۔

ترکیب ساخت: کوٹ چھان کر باریک سفوف تیار کریں۔

مقدار خوراک: اول مربہ سیب ۵ تولہ کھلائیں بعد ازاں ۴ ماشہ سفوف ہمراہ آب کھلائیں۔

افعال وخواص: شقیقہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم غلام محمد صاحب موضع بنگلہ گنڈا سنگھ والا تحصیل قصور ضلع لاہور۔

(۲۹) دوائے شقیقہ:

اجزاء: گل اسطخدوس۔ کشنیز خشک۔ زنجبیل۔ فلفل سیاہ ہر ایک ۳ ماشہ۔ بنات سفید تولہ۔

ترکیب ساخت: بنات سفید کے علاوہ باقی اشیاء کورات کو بھگو دیں اور بوقت سحرا سے خوب گھوٹ کر چھان کر بنات سفید سے میٹھا کر کے پلائیں۔

ترکیب استعمال: مرض کی نوبت سے ایک گھنٹہ پیشتر مریض کو پلائیں بصورت قبض گلقند بوقت خواب کھلائیں۔

افعال وخواص: شقیقہ کی جملہ اقسام میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم قاضی عبدالرحمٰن صاحب یونانی دواخانہ۔ کلری ضلع میانوالی۔

(۳۰) دوائے شقیقہ:

اجزاء: گل بنفشہ، اسطخدوس۔ چہار مغز۔ ہر ایک ۶ ماشہ۔ فلفل سیاہ ۷ عدد، بادیان ۹ ماشہ، ہیل خورد۔ کشنیز خشک ہر ایک ڈیڑھ ماشہ، خشخاش سفید ۹ ماشہ۔ مغز بادام مقشر ۱۱ عدد۔

ترکیب ساخت: حسب دستور جملہ ادویہ کو پانی ۱ پاؤ میں رات کو بھگوئیں اور صبح حسب دستور ان کا شیرہ بنالیں۔

مقدار خوراک: قبل از طلوع آفتاب مریض کو کھڑا کر کے اس کا منہ سورج کی طرف کریں اور شیرہ مذکور کا گلاس اسے پلائیں۔ تین یوم کے استعمال سے فائدہ ہوگا۔

افعال و خواص: شقیقہ کی شدت میں اس سے کمال فائدہ ہوتا ہے۔ تنقیہ دماغ کے لئے بھی مستعمل ہے۔

عطیہ: حکیم مولوی تاج محمد صاحب۔ صدر بازار نزد گھنٹہ گھر ریلوے روڈ۔ کمالیہ

(۳۱) سفوف اسطخدوس:

اجزاء: اسطخدوس ۱ تولہ فلفل سیاہ ۳ ماشہ۔ مغز بادام شیریں ۲ تولہ چہار مغز ۲ تولہ خشخاش سفید ۲ تولہ کشنیز خشک ۶ ماشہ۔ مصری کوزہ ۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: سب اجزاء کو حسب دستور خوب پیسیں اور سفوف تیار کر لیں۔

مقدار خوراک: ۶ ماشہ تا ۱ تولہ ہمراہ آب تازہ قبل از طلوع آفتاب کھلائیں۔

افعال و خواص: شقیقہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد اقبال صاحب۔ جام نگر ضلع بہاولپور۔

(۳۲) سفوف شقیقہ:

اجزاء: جدوار خطائی ۱ تولہ، اسطخدوس اڑھائی تولہ، دارچینی ۳ ماشہ، مصری کوزہ اڑھائی تولہ۔

ترکیب ساخت: سب اجزاء کو کوٹ پیس کر سفوف تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۲ تا ۳ ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ دن میں تین بار کھلائیں۔

افعال و خواص: شقیقہ اور عصابہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم فیروز دین صاحب ملتانی۔

(۳۳) سفوف شقیقہ:

اجزاء: پوست ہلیلہ کابلی ۱ تولہ، اسطخدوس ڈیڑھ تولہ، بادیان ۶ ماشہ، کشنیز خشک ۹ ماشہ فلفل سیاہ ۲ ماشہ۔ دانہ قاقلہ کبار ۶ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو کوٹ پیس کر رکھیں۔

مقدار خوراک: ۳ ماشہ سفوف صبح اور رات ہمراہ آب تازہ کھلائیں۔

افعال وخواص: شقیقہ اور عصابہ میں مفید ہے۔

(۳۴) سفوف دافع شقیقہ:

اجزاء: اسطخدوس۔ بادیان، بیخ ریباس، ملح البحر (نمک سمندر) ہر ایک ۲ تولہ کشنیز خشک ۱ تولہ، ملح النار (نوشادر) ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزا کو حسب دستور معروف پیس کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ۲ ماشہ ہمراہ آب تازہ قبل از طلوع آفتاب اور شام بعد از غروب آفتاب کھلائیں۔ صداع کے لئے کسی بھی وقت استعمال کیا جا سکتا ہے۔

افعال وخواص: صداع، شقیقہ کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد شاہ زمان خان صاحب انوری دواخانہ بازار سرفراز گنج۔ مردان

(۳۵) ضماد شقیقہ:

اجزاء: صمغ عربی ۳ ماشہ، افیون ۲ ماشہ، زعفران ۱ ماشہ، سفیدی بیضہ مرغ ۱ عدد۔

ترکیب ساخت: پہلی تینوں اشیاء کو خوب باریک پیس کر پھر سفیدی بیضہ مرغ ملا کر خوب کھرل کریں اور شیاف بنا کر محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: بوقت ضرورت عرق گلاب میں حل کر کے کنپٹی پر لیپ کریں اگر تنقیہ کی ضرورت ہو تو تنقیہ بھی کر لیا جائے۔

افعال وخواص: شقیقہ میں ضماداً مفید ہے۔

عطیہ: حکیم سید منور علی شاہ صاحب سکنہ بھلیال تحصیل پنڈ دادن خان ضلع جہلم

(۳۶) علاج شقیقہ:

اجزاء: فلفل سیاہ ۸ عدد، دارچینی ۱ ماشہ، کشنیز ۴ ماشہ، مغز بادام شیریں ۸ عدد اطریفل اسطخدوس ۶ ماشہ۔

ترکیب ساخت: اطریفل کے علاوہ باقی اشیاء کو ایک پیالی پانی جوش دے کر جوشاندہ تیار کریں۔

ترکیب استعمال: اول اطریفل کھلائیں اوپر سے جوشاندہ پلائیں۔ بوقت خواب اور صبح نہار منہ۔

افعال وخواص: شقیقہ کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد سلطان صاحب۔ سلطان پورہ لاہور۔

(۳۷) قطور شقیقہ:

اجزاء: برگ نیب ۲ عدد، فلفل سیاہ ۱ عدد، فلفل دراز ۱ عدد۔

ترکیب ساخت واستعمال: پانی میں پیس کر قدرے ناک میں ٹپکائیں۔

افعال وخواص: شقیقہ وعصابہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم اللہ بخش صاحب، کوٹلی پیر عبدالرحمٰن۔ لاہور

(۳۸) قطور شقیقہ:

اجزاء: عودالعطاس ریٹھا چکھنی، پوست بندق (ریٹھا) ہر ایک ۱ تولہ، ملح النار (نوشادر)

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو ۱۰ تولہ پانی میں بوقت خواب بھگوئیں۔ صبح مل چھان کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: بذریعہ ڈراپر جانب درد کے مخالف نتھنے میں ۲ قطرے ٹپکائیں۔ سارے سر میں درد ہو تو دونوں نتھنوں میں ٹپکائیں۔ دانت اور کان میں بھی مخالف سمت میں ٹپکائیں۔

افعال وخواص: شقیقہ، عصابہ کے علاوہ صداع عام، وجع الاسنان اور وجع الاذن میں بھی مفید ہے۔

عطیہ: حکیم میراں بخش صاحب شاہدرہ ٹاؤن لاہور۔

(۳۹) قطور شقیقہ:

اجزاء: شحم حنظل مصفیٰ 1 ماشہ، روغن گاؤ 1 تولہ

ترکیب ساخت: شحم کو روغن گاؤ میں سوختہ کریں اور روغن چھان کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: بوقت ضرورت مخالف سمت کے نتھنے میں قبل از نوبت ایک بوند ٹپکائیں۔

افعال وخواص: شقیقہ میں فائدہ مند ہے۔

عطیہ: حکیم محمد حسن صاحب۔

(۴۰) قیروطی دافع اوجاع

اجزاء: روغن کنجد 6 تولے، اذاراقی ڈھائی تولہ، موم دیسی 5 تولہ۔ روغن دارچینی ڈھائی تولہ، کافور ا تولہ، ست پودینہ 6 ماشہ، ست اجوئن 6 ماشہ۔

ترکیب ساخت: اول آخری چاروں اشیاء کو ایک شیشی میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں حل ہونے پر محفوظ رکھیں۔ بعد ازاں اذاراقی کو روغن کنجد میں سوختہ کر کے نکال دیں اب اس تیل میں موم گرم کر کے حل کریں اور اتار کر اس روغن میں روغن دارچینی وغیرہ ڈال کر ملا دیں۔ ایک کھلے منہ کی شیشی میں سب کو ملا کر رکھ دیں۔ اس لئے کہ روغن سرد ہونے پر جم جائے گا۔ محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: مقام ماؤف پر روغن مذکور کی مالش کریں۔

افعال وخواص: شقیقہ اور اوجاع ہمہ اقسام میں مفید ہیں۔

عطیہ: حکیم سراجدین صاحب چک ۲۰۹ تحصیل چشتیاں ضلع بہاولنگر

(۴۱) کشتہ زرنیخ ابیض:

اجزاء: ہڑتال گئودنتی ۵ تولہ، لبن العشر (آک کا دودھ) ۱۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: ہڑتال گئودنتی کو پیس کر تھوڑا تھوڑا شیر ملا کر کھرل کرتے جائیں حتیٰ کہ تمام شیر ختم ہو جائے۔ بعد ازاں ٹکیہ بنا کر خشک کر کے گل حکمت کر کے دس سیر اوپلوں کی آگ دیں سرد ہونے پر نکال لیں اور پیس کر رکھیں۔

مقدار خوراک: ۲ رتی ہمراہ آب تازہ دن میں چار بار۔

افعال وخواص: شقیقہ کے لئے نہایت مفید ہے۔

عطیہ: طبیبہ مریم صدیقہ صاحبہ حمیدیہ دواخانہ۔ جامع مسجد روڈ راولپنڈی شہر۔

(۴۲) معجون مغزیات:

اجزاء: ہلیلہ کابلی ۴۰ تولہ مغز کشنیز ۶۰ تولہ، برنج بادیان ۴۰ تولہ، چہار مغز بادام شیریں ۲۰ تولہ، روغن گاؤ ۴۰ تولہ، نبات سفید ۸۰ تولہ۔

ترکیب ساخت: ہلیلہ کابلی کو جو کرم خوردہ نہ ہو لیں۔ پھر اس کا درخت سے لگا ہوا سرا اوپر کی طرف کر کے ریت میں دبا دیں سات یوم متواتر اسے پانی دیتے رہیں تا کہ خوب پھول جائے۔ پھر نکال کر اس کا پوست الگ کریں اور خشک کر کے پیس لیں پھر بادیان اور کشنیز کا بھی سفوف بنا لیں پھر ان ہر سہ کو علیحدہ علیحدہ روغن گاؤ میں بریاں کریں۔ سرخ ہونے پر الگ رکھیں۔ اب مغز بادام اور چہار مغز کو پیس کر، سب کو ملا کر نبات سفید کے قوام میں ملا کر معجون بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک تولہ بوقت خواب ہمراہ شیر گاؤ کھلائیں۔

افعال وخواص: شقیقہ اور نزلہ دائمی میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم بشیر احمد صاحب سید مٹھا بازار لاہور شہر۔

(۴۳) نفوخ شقیقہ:

اجزاء: دار شیشعاں۔ برگ تبت۔ برگ کنیر ہم وزن۔

ترکیب ساخت: نہایت باریک پیس کر مانند غبار سفوف تیار کریں۔

ترکیب استعمال: ارتی بطور نسوار استعمال کرائیں۔

افعال وخواص: شقیقہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم غلام محمد صاحب بنگلہ گنڈا سنگھ والا۔ تحصیل قصور ضلع لاہور۔

(۴۴) نسوار شقیقہ:

اجزاء: گل دخلی ابیض (گل کنیر سفید) ۱ تولہ شیر عشر (آک کا دودھ) ۵ تولہ برنج ساٹھی اڑھائی تولہ۔

ترکیب ساخت: اول چاول ساٹھی کو چینی کے برتن میں ڈال کر اوپر شیر مدار ڈال کر خشک کریں۔ پھر سب کو پیس کر محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: بوقت ضرورت ارتی بطور نسوار کام میں لائیں۔

افعال وخواص: شقیقہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم ابراہیم صاحب۔ حسین آگاہی۔ ملتان شہر

(۴۵) ہلاس شقیقہ:

اجزاء: تخم سرس سفید۔ پوست بندق ہندی۔ ملح النار (نوشادر) ہر ایک تولہ۔

ترکیب ساخت: کوٹ پیس کر مانند غبار تیار کریں۔

ترکیب استعمال: قبل از طلوع آفتاب مخالف نتھنے میں نسوار لیں۔ تین یوم کے استعمال سے کلی فائدہ ہوگا۔

افعال وخواص: شقیقہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد حسن صاحب کاتب محلہ قدیر آباد ملتان شہر۔

(۴۶) ہلاس شقیقہ

اجزاء: بڑنگ کابلی ۱ تولہ۔ عقر قرحا ۳ ماشہ۔ ملح النار (نوشادر) ۶ ماشہ۔

ترکیب ساخت: باریک پیس کر نسوار تیار کریں اور بوقت ضرورت ارتی ہلاس لیں۔

افعال وخواص: شقیقہ اور صداع عام میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم حشمت علی۔ گلزار بلڈنگ خیبر ہوٹل صدر بازار کراچی۔

(۴۷) ہلاس شقیقہ:

اجزاء: برگ فرزہرہ (کنیر) خشک۔ برگ تبت۔ دانہ ہیل خورد ہر ایک ۱ تولہ۔ دار شیشعاں ۲

ماشہ۔ ملح النار (نوشادر) ۳ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور کوٹ چھان کر ہلاس بنالیں۔

مقدار خوراک: ۱ رتی ہلاس استعمال کریں۔

افعال و خواص: شقیقہ کو رفع کرنے اور فضلات ردیہ دماغی کو خارج کرنے میں مؤثر ہے۔

عطیہ: حکیم انوار حسین صاحب سکنہ حسن پور تحصیل لیاقت پور ضلع رحیم یار خان۔

(۴۸) ہلاس شقیقہ:

اجزاء: دار شیشعاں (کائپھل ۳ تولہ۔ ملح النار (نوشادر) ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: نہایت باریک مثل غبار پیس کر رکھیں۔

ترکیب استعمال: ۱ رتی بطور نسوار استعمال کریں۔

افعال و خواص: درد شقیقہ کے علاوہ بند نزلہ کو فوراً جاری کرتی ہے۔

عطیہ: حکیم سردار محمد صاحب۔ مصری شاہ لاہور۔

سرسام

(۴۹) شربت تمر ہندی:

اجزاء: آلو بخارا۔ تمر ہندی ہر ایک ۱۵ تولہ، عناب ۳ تولہ، نیلوفر ۵ تولہ، تخم کاسنی ۵ تولہ، گل بنفشہ ۲ تولہ، گل سرخ ۴ تولہ۔ بنات سفید ۱ سیر۔

ترکیب ساخت: حسب دستور معروف شربت تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۳ تولہ شربت میں پانی ملا کر دن میں متعدد بار پلائیں۔

افعال و خواص: سرسام دموی و صفرادی میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم میر محمد خان قوم بلوچ چک ۲۱۵ تحصیل و ضلع جھنگ۔

سہر

(۵۰) حب سہر:

اجزاء: حلتیت کافور ہم وزن۔

ترکیب ساخت: دونوں ادویہ کو خوب کھرل کر کے حبوب بقدر تین رتی تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۱ حب ہمراہ آب دن میں تین بار کھلائیں۔

افعال وخواص: بے خوابی میں مفید ہے اور ہاضم بھی ہیں۔

عطیہ: حکیم محمد اسحٰق صاحب۔ اقبال دواخانہ منڈی عثمان والا۔

سدر و دوار

(۱۱) اکسیر سدر ودوار:

اجزاء: لاجورد مغسول۔ حجر الیشب۔ فادزہر معدنی۔ صدف مروارید۔ بیخ مرجان ہر ایک ۱ تولہ۔ عرق گلاب ۱۰ تولہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور معروف جملہ اجزا کو پیس کر خوب کھرل کریں اور محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ۵ رتی ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: سدر ودوار میں مفید ہے۔ مقوی قلب بھی ہے۔

عطیہ: حکیم قاضی نذیر احمد صاحب۔ ٹھیڑی پڑک۔ خیر پور رایا۔ خیر پور میرس۔

(۱۲) حب سدر ودوار:

اجزاء: اسطخدوس۔ بادرنجبویہ۔ جدوار، عودصلیب ہر ایک ۱ تولہ۔ شہد خالص حسب ضرورت۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ نہایت باریک پیس کر ہمراہ شہد نخودی تیار کریں۔

مقدار خوارک: ۱ تا ۲ حب ہمراہ آب دن میں تین بار۔

افعال وخواص: سدر ودوار اور صداع خفیف میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد احمد صدیقی مکان نمبر ۱۴۷۵ مچھلی مارکیٹ گولیمار نمبر ۲ کراچی۔

(۵۳) حب سدر ودوار:

اجزاء: شحم حنظل، صبر زرد، پوست ہلیلہ زرد، ہلیلہ سیاہ، تربد سفید مجوف، صمغ التقاد۔ (کتیرا) سنا مکی، مقل ارزق، گل سرخ ہر ایک ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو پیس کر کھرل کر کے حبوب نخودی تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۴ حب ہمراہ آب گرم بوقت خواب دیں یا ہمراہ شیر گاؤ گرم کھلائیں۔

افعال وخواص: سدر ودوار کے لئے مفید ہے۔ علاوہ ازیں تنقیہ دماغ کے لئے بہترین ہے۔

عطیہ: حکیم غلام احمد صاحب اعوان دواخانہ چاچڑاں شریف ضلع رحیم یار خان۔

(۵۴) حب دوار:

اجزاء: صبر زرد۔ سقمونیا مشوی۔ بسفائج فستقی۔ تربد سفید مجوف۔ حب النیل ہر ایک ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو خوب باریک پیس کر ہمراہ آب حب بقدر نخود تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۲ تا ۴ حب ہمراہ آب بوقت خواب۔

افعال وخواص: منقی دماغ ہے۔ دماغ سے غلبہ سوداویت کو دور کرنے میں نہایت اہم ہے۔

عطیہ: حکیم غلام نبی صاحب مستند طبیہ کالج لاہور۔ باغبانپورہ لاہور۔

(۵۵) سفوف سدر ودوار:

اجزاء: بادیان، فلفل سیاہ، اسطخدوس، منڈی، برہمی بوٹی، کشنیز، پوست بلیلہ زرد، پوست بلیلہ، آملہ، ہلیلہ سیاہ، مغز بادام شیریں ہر ایک ۵ تولہ بنات سفید ۳ چھٹانک۔

ترکیب ساخت: جملہ اشیاء کو حسب دستور خوب پیس کر سفوف بنا کر رکھیں۔

مقدار خوراک: ۶ ماشہ ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم بوقت خواب کھلائیں۔

افعال وخواص: سدر ودوار، صداع، شقیقہ، نزلہ، زکام اور ضعف دماغ میں نہایت مفید ہے عینک اتر جاتی ہے۔

عطیہ: حکیم فقیر احمد صاحب احمدیہ دواخانہ۔ ربوہ ضلع جھنگ۔

(۵۶) معجون سدر ودوار:

اجزاء: سکبینج ۔ ایارج فقیرا، شحم حنظل ۔ تربد سفید مجوف۔ غاریقون مغزمل، سورنجاں شیریں، مصطگی رومی۔ اشق ہر ایک اڑھائی تولہ، سقمونیا ولائتی ۲ تولہ، روغن بادام خالص ۵ تولہ۔ عسل خالص کف گرفتہ حسب ضرورت۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور باریک کر کے روغن بادام سے چرب کریں اور عسل خالص کف گرفتہ میں ملا کر معجون بنائیں۔

مقدار خوراک: ۳ تا ۹ ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ۔

افعال وخواص: سدر ودوار کے علاوہ ریاحی، بلغمی، سوداوی امراض دماغی میں اکسیر ہے۔ لقوہ، فالج، جگر معدہ طحال کے جملہ امراض خصوصاً تنقیہ دماغی میں نہایت مفید ہے۔ امراض نسواں، باد گولہ، نفخ رحم، صلابت الرحم، حمایت بلغمی وسوداوی، وجع المفاصل، عرق النساء، نقرس، دائمی قبض وجع القطن اور نزلہ کو بھی مفید ہے۔

عطیہ: حکیم رحمت علی صاحب انصاری۔ سکنہ درولا تحصیل بھلوال ضلع سرگودھا۔

دفع نسیان کے لئے مفید نسخہ جات

(۵۷) اکسیر نسیان:

اجزاء: برنج بادیان، ہیل خورد، مغز بادام شیریں، برہمی بوٹی، فلفل سیاہ ہم وزن۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو پیس کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ۱ تولہ ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم صبح قبلہ از ناشتہ اور بوقت خواب بعد از غذا کھلائیں۔

افعال و خواص: نسیان اور تقویت دماغ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم ایم وریام الدین راجپوت مکان ۸ بی/۲۰۱ تل پاؤ ساہیوال

(۵۸) اکسیر نسیان:

اجزاء: مروارید ناسفتہ ۱ ماشہ۔ چورہ ورق نقرہ ۱ ماشہ، روح کیوڑہ ۱ تولہ، مغز بادام شیریں، طباشیر کبود ۱ ماشہ، دانہ ہیل خورد ۳ عدد، مسکہ گاؤ ۳ تولہ، مصری کوزہ ۲ تولہ۔

ترکیب تیاری: پہلی دونوں اشیاء کو روح کیوڑہ میں سحق بلیغ کریں۔ بعد ازاں باقی ادویہ کو پیس کر مسکہ گاؤ میں ملائیں۔

مقدار خوراک: ۳ رتی ہمراہ بدرقہ مناسبہ یا مربہ آملہ یا خمیرہ گاؤ زبان سادہ صبح قبل از ناشتہ کھلائیں۔

افعال و خواص: دافع نسیان اور مقوی دماغ ہے۔

عطیہ: حکیم حافظ محمد رحمت اللہ صاحب حبیب دواخانہ بورے والا۔ ضلع ملتان

(۵۹) اکسیر نسیان:

اجزاء: کشتہ لاجورد، کشتہ نقرہ، کشتہ عقیق، کشتہ یاقوت: ہموزن

ترکیب تیاری: سب کشتہ جات کو یکجا کر کے رکھیں۔

مقدار خوراک: ۲ برنج ہمراہ شربت برہمی بوٹی و آب تازہ صبح و شام کھلائیں۔

افعال و خواص: نسیان۔ مالیخولیا اور تقویت قلب کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم خان محمد صاحب چک نمبر ۱۳-۲ ولانیا والا تحصیل چنیوٹ ضلع جھنگ۔

(۶۰) اکسیر نسیان:

اجزاء: برہمی بوٹی ۱ تولہ، دانہ ہیل خورد ۳ ماشہ، فلفل سیاہ ۳ ماشہ، کشتہ مرجان ۳ ماشہ۔

ترکیب تیاری: سب اجزاء کو پیس کر محفوظ کر لیں۔

مقدار خوراک: ۱ ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: نسیان کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم سردار محمد خان صاحب سکنہ چلو تحصیل بھلوال۔ ضلع سرگودھا۔

(۶۱) حب نسیان:

اجزاء: بہمن سفید' سنبل الطیب' دار چینی' مرکی' بیخ سوسن ہر ایک ۶ ماشہ' ابریشم مقرض ۳ ماشہ۔

ترکیب تیاری: جملہ اشیاء کو حسب دستور خوب پیس کر ہمراہ آب خوب کھرل کر کے حبوب نخودی تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۲ حب ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: نسیان اور ضعف دماغ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم خدا بخش صاحب چک نمبر ۴۴ تحصیل میلسی ملتان۔

(۶۲) حب دافع نسیان:

اجزاء: برہمی بوٹی اڑھائی تولہ' مغز بادام شیریں' ۱ تولہ' دانہ ہیل کلاں' دانہ ہیل خورد' کشتہ مرجان ہر ایک ۶ ماشہ' ورق نقرہ ڈیڑھ ماشہ۔

ترکیب تیاری: جملہ اجزاء کو حسب دستور پیس کر ہمراہ آب کھرل کر کے حبوب بقدر نخود تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۲ حب ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم صبح شام کھلائیں۔

افعال وخواص: نسیان اور تقویت دماغ کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم مولوی محمد حیات صاحب اجنیالہ' ضلع شیخوپورہ

(۶۳) حب نسیان بارد:

اجزاء: حنظل تازہ سالم ۱ عدد تخم اسپند ساڑھے سات تولے' تخم سداب اڑھائی تولہ۔

ترکیب تیاری: آخری دونوں چیزوں کو صاف کر کے وزن کر کے ملا لیں۔ حنظل کے اوپر سے ایک گول ٹکڑا کاٹ کر گول سوراخ پیسے کی مانند کریں پھر اس میں دونوں اشیاء بھر دیں بعد ازاں وہی ٹکڑا اوپر رکھ کر قند سیاہ کہنہ لگا دیں اور گل حکمت کر کے خشک کریں اور بھوبھل میں دبا دیں۔ صبح احتیاط سے اندرونی دوا دا اسپند و تخم سداب' نکال کر کھرل کر کے بقدر فلفل سیاہ حبوب تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ آب صبح نہار منہ کھلائیں۔

افعال وخواص: نسیان کے علاوہ فالج۔ جنون استسقاء عرق النساء، وجع المفاصل، ریحی درد میں نہایت ہی نافع ہے۔

ہدایت: حنظل کو بھوبھل میں دباتے وقت اس کا کاٹا ہوا سرا اوپر کو رکھیں۔

عطیہ: حکیم صوفی منظور احمد صاحب چشتی صابری نفیری پشاور شہر۔

(۶۴) حب دافع نسیان:

اجزاء: فلفل دراز (مگھاں) آدھ سیر، کشتہ رصاص ابیض (کشتہ قلعی) ۱¼ تولہ۔ کشتہ فولاد اڑھائی تولہ، کشتہ مرجان ۱¼ تولہ، صمغ القتاد (کتیرا) ۱۰ تولہ۔

ترکیب تیاری: ادویہ کوٹ کر چھلنی نمبر ۸۰ سے چھان کر کشتہ جات کو ملا کر خوب کھرل کر کے یکجان کر لیں۔ پانی تازہ کے ساتھ گیدی بنا کر حبوب بقدر نخود تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ شیر گاؤ صبح ورات کو کھلائیں۔

افعال وخواص: دافع نسیان ہے اور مقوی دماغ ہے۔ نیز جریان میں بھی مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد لئیق خاں صاحب کوارٹر نمبر ۲۰۷۵ پی۔ آئی۔ بی کالونی کراچی۔

(۶۵) حلوا دافع نسیان:

اجزاء: تخم خشخاش، سفید مغز، کشنیز خشک، مغز بادام شیریں ہر ایک ۱۰ تولہ، مغز بادیان ۲۰ تولہ دال مونگ۔ ۱۰ چھٹانک روغن گاؤ ۱¼ سیر۔ بنات سفید ڈیڑھ سیر۔

ترکیب تیاری: جملہ ادویہ کو پیس کر جدا جدا روغن گاؤ میں بریاں کریں پھر ملا کر نبات سفید کے قوام میں حسب دستور حلوہ تیار کر لیں۔

مقدار خوراک: ۱ تا ۲ تولہ ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم بطور ناشتہ صبح کھلائیں۔

افعال وخواص: نسیان، صداع، ضعف دماغ کے لئے مفید ہے متواتر استعمال سے نزلہ دائمی کو بھی مفید ہے۔

عطیہ: حکیم رحمت اللہ صاحب سکنہ مراجیوالہ۔ ضلع گوجرانوالہ

(۶۶) حلوۂ نسیان:

اجزاء: مغز بادام شیریں، مغز چلغوزہ، مغز پستہ، مغز اخروٹ، مغز کدوئے شیریں، دانہ ہیل خورد، چہار مغز، سبوس، اسبغول، نارجیل ہر ایک ۱ تولہ، سوجی ۵ تولہ، روغن گاؤ ۶ چھٹانک، بنات سفید ۶ چھٹانک۔

ترکیب تیاری: حسب دستور حلوہ تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۵تولہ صبح نہار اور بوقت خواب ہمراہ شیر گاؤ کھلائیں۔

افعال وخواص: نسیان اور دماغی تقویت کے لئے از حد مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد اصغر صاحب شہر فرید' تحصیل چشتیاں ضلع بہاولنگر

(٦٧) حریرہ نسیان:

اجزاء: برہمی بوٹی تازہ ۳ ماشہ۔ چہار مغز ٦ ماشہ' مغز بادام شیریں مقشر ۱۰ عدد' قاقلہ صغار ۱ ماشہ' فلفل سیاہ ۷ عدد۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو بوقت خواب پانی میں بھگو کر صبح گھوٹ کر حریرہ تیار کریں۔

ترکیب استعمال: روزانہ بوقت صبح قبل از ناشتہ پلائیں۔

افعال وخواص: مقوی حافظہ اور مقوی دل و دماغ ہے۔

عطیہ: حکیم عبدالعزیز صاحب۔

(٦٨) دواء نسیان:

اجزاء: نمک برہمی بوٹی' نمک سنکھا ہولی بوٹی' نمک ترپھلہ۔ کتور ہر ایک ۲ تولہ' کشتہ مرجان ۱ تولہ' دانہ الائچی خورد ۱ تولہ۔ مغز بادام شیریں ۵ تولہ' مصری کوزہ ۵ تولہ۔

ترکیب تیاری: جملہ ادویہ کو حسب دستور پیس کر ملا کر مزید کھرل کر کے یک جان کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ۳ ماشہ مسکہ گاؤ یا بالائی شیر میں رکھ کر صبح نہار منہ کھلائیں۔

افعال وخواص: نسیان اور تقویت دماغ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم علی احمد صاحب چک نمبر 10R/۱۲۴ جہانیاں منڈی تحصیل خانیوال ضلع ملتان۔

(٦٩) سفوف نسیان:

اجزاء: برہمی مصفی و بریاں ۱۰ تولہ' مغز بادام شیریں ۵ تولہ' مغز پستہ ۲ تولہ' چہار مغز ۵ تولہ طباشیر ۵ تولہ' دانہ الائچی خورد اڑھائی تولہ' کشنیز خشک مقشر ۵ تولہ' روغن گاؤ حسب ضرورت۔

ترکیب تیاری: برہمی ۱۰ تولہ کو قدرے پانی میں تر کریں۔ پتے نرم ہونے پر بقیہ پانی کو صاف کپڑے سے خشک کر کے روغن زرد میں بریاں کر لیں' بعد ازاں سب ادویہ کو جدا جدا کوٹ چھان کر کھرل کر کے محفوظ رکھ لیں۔

مقدار خوراک: ۲ ماشہ ہمراہ شیر گاؤ صبح و شام کھلائیں۔

افعال و خواص: ضعف دماغ و نسیان میں مؤثر ہے۔

عطیہ: حکیم چوہدری شاہ نواز خان کہوٹہ ضلع راولپنڈی

(۷۰) سفوف نسیان:

اجزاء: برنج بادیان، مغز بادام شیریں، مغز کشنیز خشک، دانہ ہیل خورد، اسطخدوس، فلفل سیاہ، گل حنا، گل گاؤزبان ہر ایک ۱ تولہ نبات ہم وزن ادویہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور معروف پیس کر ملائیں اور نبات سائیدہ ملا کر خوب کھرل کر کے رکھیں۔

مقدار خوراک: ۴ ماشہ سفوف ہمراہ شیر گاؤ صبح و شام کھلائیں۔

افعال و خواص: نسیان اور ضعف دماغ میں مفید ہے۔

(۷۱) معجون نسیان:

اجزاء: نشاستہ ۳ تولہ، مغز بادام شیریں، مغز کدوئے شیریں، مغز تخم خیارین، مغز گردگاں مغز تخم خربزہ، مغز تخم تربوز، مغز پستہ، نارجیل، مغز فندق ہر ایک ۵ تولہ، دانہ ہیل کلاں ۱ تولہ، ورق نقرہ ۱ دفتری، روغن گاؤ ڈیڑھ سیر۔

ترکیب ساخت: تمام اجزا کو کوٹ چھان کر روغن زرد میں بریاں کر نبات سفید ڈیڑھ سیر کے قوام میں ملا کر معجون بنائیں۔

مقدار خوراک: ۳ ماشہ ہمراہ شیر گاؤ صبح نہار اور بوقت خواب کھلائیں۔

افعال و خواص: اعلیٰ درجہ کی مقوی دماغ ہے۔ نسیان سے نجات دلاتی ہے۔ دماغی قویٰ کو بیدار کرتی اور عقل کو بڑھاتی ہے۔

عطیہ: حکیم مولوی ثناء اللہ صاحب سکنہ بھسین چک نمبر ۴۷ تحصیل چونیاں ضلع لاہور۔

(۷۲) معجون نسیان:

اجزاء: گل بابونہ، سعد کوفی، کندر، زنجبیل، فلفل سیاہ، فلفل دراز، خولنجاں ہر ایک ۱ تولہ، آملہ مقشر، پوست بلیلہ زرد، زرنباد، سورنجاں شیریں، ثعلب مصری، مویز منقی ہر ایک ۲ تولہ عسل خالص چھ چھٹانک۔

ترکیب ساخت: حسب دستور معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۳ ماشہ ہمراہ شیر گاؤ صبح نہار اور رات کو سوتے وقت کھلائیں۔

افعال وخواص: نسیان کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد منیر صاحب صدر بازار منڈی بہاؤالدین ضلع گجرات۔

(۷۳) معجون برہمی:

اجزاء: برہمی بوٹی مصفی ۲۵ تولہ' خصیۃ الثعلب ۵ تولہ' مغز بادام شیریں ۲۰ تولہ' مالکنگنی ۱۰ تولہ' سیل خورد ۴ تولہ ستاور ۲ تولہ' مغز تخم خیارین ۲ تولہ' مغز تخم تربوز ۲ تولہ' مغز تخم کدوئے شیریں ۲ تولہ' ست گلو اصلی ۲ تولہ' مصری کوزہ ڈیڑھ سیر۔

ترکیب تیاری: برہمی بوٹی کو ایک سیر پانی میں جوش دیں نصف رہنے پر مل چھان کر روغن گاؤ ا سیر میں جوش دیں جب صرف روغن رہ جائے تو باقی اشیاء کو مثل غبار کر کے مصری کے قوام میں شامل کر کے معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک ماشہ تا ۳ ماشہ ہمراہ شیر گاؤ صبح نہار و رات سوتے وقت کھلائیں۔

افعال وخواص: مرض نسیان کو دور کر کے حافظہ کو اس قدر قوت دیتی ہے کہ نظیر نہیں ملتی۔

عطیہ: حکیم محمد ذاکر صاحب صابر۔ صابری شفاخانہ چک ۲۲۸ تحصیل چنیوٹ ضلع جھنگ۔

(۷۴) معجون نسیان:

اجزاء: خرفہ' خولنجاں' ساذج ہندی ہر ایک ۶ ماشہ' زنجبیل ا تولہ' قرنفل ا تولہ' جوز بوا ۶ ماشہ' سنبل الطیب ۶ ماشہ' درونج عقربی ۲ تولہ' ورق طلا ۲ رتی' ورق نقرہ ا ماشہ مشک خالص ۳ رتی' عسل خالص حسب ضرورت۔

ترکیب تیاری: حسب دستور معروف معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۳ تا ۹ ماشہ ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم بوقت خواب کھلائیں۔

افعال وخواص: نسیان اور تقویت دماغ کے علاوہ' مقوی معدہ' مقوی جگر و اعضا رئیسہ ہے۔ مشتہی ہے۔ گھی دودھ خوب ہضم کرتی ہے۔

عطیہ: حکیم محمد شریف صاحب چک 9L/ ۱۲۷ تحصیل و ضلع ساہیوال۔

(۷۵) معجون نسیان:

اجزاء: گل کماذریوس (گل منڈی) مغز بادام شیریں؛ برنج کشنیز' برنج بادیاں ہر ایک ۵ تولہ' مغز تخم کدوئے شیریں ا تولہ' مغز تخم خیارین ا تولہ' مغز چلغوزہ' حب السمنہ (چرونجی) خصیۃ الثعلب (پنجہ) خشخاش سفید' بہمن سرخ' بہمن سفید' اسگند ناگوری' کمرکس ہر ایک ا تولہ' مصطگی رومی'

طباشیر، کبوذ دانہ، ہیل خورد ہر ایک ۴ ماشہ، فلفل سیاہ ۹ ماشہ، فلفل دراز ۶ ماشہ، برہمی بوٹی ۱ تولہ۔

ترکیب تیاری: جملہ ادویہ کو پیس کر روغن زرد میں بریاں کریں ایک سیر شکر سفید اور عسل خالص آدھ سیر کے قوام میں ملا کر حسب دستور معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۲ تولہ ہمراہ شیر گاؤ گرم صبح دو ساعت قبل از ناشتہ اور ۲ تولہ بوقت خواب کھلائیں۔

افعال و خواص: نسیان اور تقویت بصارت کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم حسن خالد صاحب چشتی صابری۔ لاہور۔

مالنخولیا

(۷۶) اطریفل افیتمون:

اجزاء: پوست ہلیلہ زرد ۲ تولہ، پوست بلیلہ ۱ تولہ، آملہ مقشر ۱ تولہ، ہلیلہ سیاہ ۲ تولہ، افتیمون ولایتی ۳ تولہ، بسفائج فستقی ۲ تولہ، تربد سفید مجوف ۲ تولہ، اسطخدوس ۲ تولہ، غاریقون مغربل ۴ ماشہ، لاجورد مغسول ڈیڑھ تولہ، سقمونیا مشوی ۹ ماشہ، عسل خالص پچاس تولہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۳ تا ۶ ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح و شام کھلائیں۔

افعال و خواص: مالنخولیا، امراض سوداوی اور تنقیہ دماغ کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم سید عارف حسین شاہ صاحب چوک شیرانوالہ غلام محمد آباد کالونی۔ لائل پور

(۷۷) حُبِّ مالنخولیا:

اجزاء: صبر زرد، حب النیل، شحم حنظل ہر ایک ۹ ماشہ، سقمونیا مشوی، تربد سفید مجوف، غاریقون، مغربل، زعفران ہر ایک ۶ ماشہ، بسفائج فستقی، عود بلساں، حب بلساں، ملح اسود، فلفل سیاہ، فلفل دراز ہر ایک ۳ ماشہ، بادرنجبویہ ۵ ماشہ، ملح البحر ۲ ماشہ، زنجبیل ۶ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور پیس کر کھرل کر کے ہمراہ شہد حبوب نخودی بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح اور رات کو بوقت خواب کھلائیں۔

افعال و خواص: مالنخولیا، کابوس اور خفقان کے علاوہ دیگر کئی امراض میں مفید ہے۔ حسب مزاج استعمال کریں۔

عطیہ: حکیم امیر الدین صاحب چک نمبر ۱۰۱ تحصیل فورٹ عباس ضلع بہاولنگر۔

(۷۸) حُبِّ مالنخولیا مراقی:

اجزاء: اذاراقی مدبر ۱ تولہ' رب افسنتین ۲ تولہ' عسل خالص بقدر ضرورت۔

ترکیب ساخت: اول افسنتین آدھ سیر کو دس سیر پانی میں رات بھگو کر صبح جوش دیں۔ نصف رہنے پر اتار کر مل چھان لیں۔ پھر آگ پر رکھیں۔ قوام غلیظ ہونے پر سفوف اذاراقی مدبر ڈال دیں اور خوب کھرل کریں اور بقدر ضرورت عسل خالص سے حبوب نخودی بنائیں۔

مقدار خوراک: ۲ حب ہمراہ آب تازہ دن میں تین بار کھلائیں۔

افعال وخواص: مالنخولیا مراقی میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد اسلم خاں صاحب چک ۴۵ گ ب تحصیل سمندری ضلع فیصل آباد بہ قدرے تصرف حکیم عبدالصمد صاحب لاہور۔

(۷۹) حبِ مالنخولیا:

اجزاء: افسنتین ۵ تولہ' عود ہندی ۲ تولہ' ہیل خورد ۱ تولہ' گل سرخ ۳ تولہ' گاؤزبان ۳ تولہ' مصطگی رومی ۲ تولہ' طباشیر کبود ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور کوٹ چھان کر ہمراہ شہد کف گرفتہ حبوب نخودی بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ بدرقہ مناسبہ دن میں تین بار کھلائیں۔

افعال وخواص: مالنخولیا' مراق' نفخ معدہ' وحشت' جنون' گھبراہٹ اور امراض جگر میں بھی مفید ہے۔ اختلاج قلب جو بوجہ تبخیر ہو اس میں بھی مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد انور بیگ انور صاحب چک نمبر ۴۶ پتوکی تحصیل چونیاں ضلع لاہور

(۸۰) دوائے مالنخولیا:

اجزاء: طباشیر کبود' دانہ ہیل خورد' کشتہ مرجان' کشتہ سنگ یشب' کشتہ عقیق' ورق نقرہ وطلا ہر ایک ۱ تولہ۔

ترکیب تیاری: جملہ اجزاء کو حسب دستور باریک پیس کر رکھیں۔

مقدار خوراک: ۲ رتی ہمراہ مسکہ گاؤ قبل از ناشتہ بوقت صبح کھلائیں۔

افعال وخواص: مالنخولیا اور جنون وغیرہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد عبداللہ صاحب' رحمانیہ دواخانہ' مسجد بازار میاں چنوں

(۸۱) دوائے مراق:

اجزاء: افسنتین رومی ۱۵ ماشہ' گل سرخ' گل گاؤزبان ہر ایک ۹ ماشہ' عود خام ۶ ماشہ۔ مصطگی رومی ۶ ماشہ' طباشیر کبود ۳ ماشہ' نبات سفید ہم وزن ادویہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور کوٹ چھان کر نبات سفید سائیدہ ملا کر خوب کھرل کریں اور محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ۹ ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح شام کھلائیں۔

افعال وخواص: مالیخولیا مراقی اور جملہ امراض سوداویہ میں مفید ہے۔

عطیہ: صاحب نسخہ کا نام و پتہ ندارد۔

(۸۲) دوائے مالیخولیا:

اجزاء: سنکھا ہولی بوٹی ۶ ماشہ، برہمی بوٹی ۳ ماشہ، فلفل سیاہ ۵ دانہ۔

ترکیب تیاری: پہلی دونوں اشیاء کو رات پانی میں بھگوئیں اور صبح فلفل سیاہ شامل کر کے سب کو گھوٹ چھان کر شیرہ تیار کریں۔

مقدار خوراک: یہ صرف ایک خوراک ہے۔ سات روز روزانہ صبح کو پلائیں۔

افعال وخواص: مالیخولیا اور جنون میں نافع ہے۔

عطیہ: حکیم عبدالحبیب خان صاحب کنیشن بلڈنگ بوہرہ پیر۔ رنچھوڑ لائن کراچی۔

(۸۳) دوائے مالیخولیا:

اجزاء: چوب چینی، کشنیز خشک، اسرول، ہر ایک ۵ تولہ، گل سرخ مصفیٰ ۱۰ تولہ۔

ترکیب ساخت: سب ادویہ کو پیس کر پارچہ بیز کر کے محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ۴ رتی ہمراہ آب تازہ یا عرق گلاب ۱۰ تولہ۔

افعال وخواص: مالیخولیا میں مفید ہے۔ علاوہ ازیں مسکن ہنوم ہے اور فشار الدم کے لئے اکسیر ہے۔

عطیہ: حکیم عبداللطیف صاحب چک نمبر ۱۲۲ ج ب نور پور ضلع فیصل آباد۔

(۸۴) دوائے سرول:

اجزاء: اسرول ۱ پاؤ، طباشیر کبود ڈیڑھ پاؤ، الائچی خورد ڈیڑھ تولہ، صندل سفید ڈیڑھ تولہ، کشنیز خشک ڈیڑھ تولہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور سب ادویہ باریک کوٹ پیس کر رکھ لیں۔

مقدار خوراک: تین ماشہ۔

ترکیب استعمال: برہمی تازہ ۱ تولہ، مغز بادام مقشر ۱۰ عدد، مغز تخم کدو ۶ ماشہ، فلفل سیاہ ۵ عدد سب ادویہ کا شیرہ نکال کر شربت صندل ۲ تولہ ملا کر ۳ ماشہ دواء کے ساتھ پلائیں۔

افعال وخواص: مراق، مالخولیا، ریاح معدی، خفقان، اختلاج قلب، اختناق الرحم میں مؤثر ہے۔

عطیہ: عطیہ الحاج حکیم مولوی عبدالرحمٰن المعروف برہما والے دواخانہ رحمانیہ سمندری ضلع لاہور۔

(۸۵) روغن مالنخولیا:

اجزاء: روغن کدو، روغن بادام، روغن کاہو، روغن خشخاش، روغن گاؤ ہر ایک ۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: سب روغنیات کو باہم ملا کر یک جان کریں۔

مقدار خوراک: روزانہ سر کی مالش کریں۔

افعال وخواص: مالنخولیا میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد اسماعیل صاحب چک نمبر ۲۲۸ تحصیل چنیوٹ ضلع جھنگ۔

(۸۶) روغن مالنخولیا:

اجزاء: روغن کاہو، روغن کدو، روغن گل، روغن خشخاش، روغن بادام، روغن بابونہ ہر ایک ۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: تمام روغن باہم ملا کر رکھیں۔

ترکیب استعمال: کنپٹیوں اور سر کے درمیانی حصہ (تالو) پر خوب مالش کریں۔

افعال وخواص: مالیخولیا میں مفید ہے۔ مندرجہ بالا نسخہ کے ساتھ اس روغن کا استعمال بھی جاری رکھیں۔

ہدایت: اس کے ساتھ ہی شربت مالیخولیا (نسخہ ۹۴ نمبر بھی استعمال کریں)

عطیہ: حکیم صوفی احمد یار صاحب مقام پکا گھنجیرہ ڈاکخانہ واں بھچراں ضلع میانوالی

(۸۷) روغن برہمی (برہمی گھرت)

اجزاء: آب برہمی بوٹی مروق ۴ سیر، روغن گاؤ ۱ سیر، چوب زرد (ہلدی) گل نسرین (گل سیوتی) اصل السوس مقشر، تربد مجوف ہر ایک ۲ تولہ، فلفل دراز، بڑنگ کابلی اور تکیہ بنا کر ملح البحر (نمک لاہوری) ہر ایک ۶ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو پیس کر آب مروق میں خوب کھرل کر کے نغدہ بنائیں اور تکیہ بنا کر روغن گاؤ میں بریاں کریں اور سرد ہونے پر روغن گاؤ کو چھان کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک تا ۲ چمچہ چائے ہمراہ شیر گاؤ ایک پاؤ صبح و رات پلائیں۔

افعال وخواص: مالنخولیا، جنون اور صرع میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم وی ایم پی خان صاحب [illegible] ۔ لاہور

(۸۸) سفوف اسطخدوس:

اجزاء: اسطخدوس، مغز بادام شیریں، اسرول، فلفل سیاہ ہر ایک ۱ تولہ، کشنیز مقشر ۳ تولہ، مصری کوزہ ۵ تولہ۔
ترکیب ساخت: سب کا سفوف بنائیں۔
مقدار خوراک: ایک تا دو ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ کھلائیں۔
افعال و خواص: مالیخولیا مراقی کے علاوہ کابوس، نسیان، صداع مزمنہ، شقیقہ میں مفید ہے۔ مقوی قلب و معدہ ہے۔
عطیہ: حکیم بشیر احمد صاحب، نقشبندی دواخانہ کمہار پورہ لاہور۔

(۸۹) سفوف برہمی والا:

اجزاء: برہمی بوٹی ۵ تولہ، بادرنجبویہ۔ صندل سفید، بادیان، تخم کاہو، ابریشم مقرض ہر ایک ۲ تولہ، تخم خشخاش سفید ۳ تولہ، جدوار ایک تولہ، تخم قنب ۱ تولہ، افیون ۳ ماشہ۔
ترکیب ساخت: سب اجزاء کو حسب دستور کوٹ چھان کر ملا کر مزید خوب کھرل کریں اور محفوظ رکھیں۔
مقدار خوراک: ایک تا ۲ ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ کھلائیں۔
افعال و خواص: مالیخولیا اور جنون کے لئے نہایت مفید ہے۔
عطیہ: حکیم محمد امیر صاحب چک نمبر ۵۷۵ تحصیل لیہ۔ ضلع مظفر گڑھ۔

(۹۰) سفوف مالیخولیا مراقی:

اجزاء: افتیمون رومی ۱۰ ماشہ، گل گاؤزبان ۶ ماشہ، گل سرخ ۶ ماشہ، مصطگی رومی ۴ ماشہ، عود صلیب ۴ ماشہ، طباشیر کبود ۴ ماشہ، دانہ ہیل خورد (الائچی خورد) ۳ ماشہ، عرق کیوڑہ ۳ تولہ۔
ترکیب ساخت: حسب دستور جدا جدا پیس کر عرق کیوڑہ میں کھرل کریں اور خشک ہونے پر محفوظ کر لیں۔
مقدار خوراک: ایک تا ۳ ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ کھلائیں۔
افعال و خواص: مالیخولیا مراقی میں مفید ہے۔
عطیہ: حکیم محمد شعیب صاحب۔ چشتی یونانی دواخانہ عیدگاہ روڈ بہاولنگر

(۹۱) سفوف مالیخولیا:

اجزاء: سنبل الطیب ۶ ماشہ، تربد سفید مجوف ماشہ، غاریقون مغربل ۹ ماشہ، افسنتین ڈیڑھ تولہ، گل

فلفل سرخ ۳ ماشہ، عود ہندی ۶ ماشہ، ہیل خورد ۳ ماشہ۔

ترکیب ساخت: سب اجزاء کو کوٹ چھان کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ۳ ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح و شام کھلائیں۔

افعال و خواص: مالخولیا مراقی میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم منور خان صاحب کشمیر فلم پروڈکشن۔

(۹۲) شربت افتیمون:

اجزاء: افتیمون ولائتی، گل سرخ، گل گاؤزبان، گل نیلوفر، برگ ریحان، تخم کاسنی، مغز تخم خیارین، آلو بخارا، اشنہ، تربد سفید مجوف، غاریقون مغربل، افسنتین رومی ہر ایک ۱ تولہ، نبات سفید ۱ سیر۔

ترکیب ساخت: حسب دستور شربت تیار کریں۔

مقدار خوراک: ڈیڑھ تولہ ہمراہ آب تازہ صبح شام پلائیں۔

افعال و خواص: مالخولیا مراقی میں نہایت مفید ہے۔

عطیہ: حکیم قاضی حسین بخش کوٹلہ جام۔

(۹۳) شربت گڑہل مرکب:

اجزاء: اسطخدوس، افتیمون، گل سرخ، گل بنفشہ، افسنتین، ابریشم مقرض، سنبل الطیب ہر ایک ۳ تولہ، گل گڑہل ۶ تولہ نبات سفید ۱ سیر۔

ترکیب ساخت: حسب دستور معروف شربت تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۵ تولہ شربت ہمراہ عرق گلاب ۱۰ تولہ صبح شام پلائیں۔

افعال و خواص: مالخولیا میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد اسماعیل صاحب چک نمبر ۲۲۸ تحصیل چنیوٹ ضلع جھنگ۔

(۹۴) شربت دافع مالخولیا:

اجزاء: افتیمون ولایتی ۵ تولہ، اسطخدوس ۵ تولہ، بسفائج فستقی ۵ تولہ، آب گرم ڈیڑھ سیر نبات سفید ۳ پاؤ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور شربت تیار کریں۔

مقدار خوراک: پہلے روز ۲ تولہ ہمراہ ماء الجبن ۲۰ تولہ پھر روزانہ ایک تولہ بڑھاتے جائیں۔ سات یوم تک سات تولہ بعد ازاں اسی طرح کم کرتے جائیں اور ۲ تولہ تک پہنچ جائیں اور ۲ روز پلا کر ختم

کریں۔

ہدایت: ماء الجبن سرخ بکری کے دودھ سے جو جنگل میں چرتی ہو تیار کریں۔

افعال وخواص: مالیخولیا اور جنون میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم اللہ بخش صاحب سیال شہداں شمالی ڈاکخانہ جنداں والا تحصیل بھکر ضلع میانوالی۔

(۹۵) شربت مالیخولیا:

اجزاء: بسفائج فستقی، اسطخدوس، مویز منقی، سناء مکی، برگ گاؤزبان، گل سرخ ہر ایک ۵ تولہ اور نبات سفید اسیر ملا کر حسب دستور شربت تیار کریں۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو رات پانی پانچ سیر میں بھگو کر صبح جوش دیں، چوتھائی حصہ پانی رہنے پر مل چھان لیں اور بنات سفید اسیر ملا کر حسب دستور شربت تیار کریں۔

مقدار خوراک: پانچ تولہ شربت شیر گاؤ اپاؤ میں حل کر کے روغن بادام ۶ ماشہ تا ۱ تولہ ملا کر پلائیں۔ روغن مالیخولیا کی مالش کریں۔

افعال وخواص: مالیخولیا کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم صوفی احمد یار صاحب مقام پکا کھنجیرہ ڈاک خانہ واں بھچراں ضلع میانوالی۔

(۹۶) شربت منقی دماغ:

اجزاء: گل گاؤزبان ۱ تولہ، گاؤزبان ۳ تولہ، اسطخدوس ۲ تولہ، بادرنجبویہ ۲ تولہ، گل سرخ ۲ تولہ، افتیمون ولایتی، گل بنفشہ، نیلوفر، ہلیلہ سیاہ ہر ایک ڈیڑھ تولہ نبات سفید ۳ پاؤ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور شربت تیار کریں۔

مقدار خوراک: حسب رائے طبیب۔ ۳ تولہ عرق گاؤزبان ۱۰ تولہ ملا کر پلائیں۔ صبح و رات۔

افعال وخواص: مالیخولیا کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد قاسم صاحب کامل طب والجراحت مزنگ لاہور۔

(۹۷) شربت مالیخولیا:

اجزاء: برگ گاؤزبان ۴ تولہ، گل گاؤزبان ۲ تولہ بادرنجبویہ ۱ تولہ، سنبل الطیب ۶ ماشہ، کونپل نیلوفر ۱ تولہ، گل سرخ، ۱ تولہ، عرق بید مشک، عرق گاؤزبان، عرق گلاب ہر ایک ۲ سیر۔ قند سفید ۱ سیر۔

ترکیب ساخت: حسب دستور معروف شربت تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک تا ۴ تولہ ہمراہ آب ۲ بار دن میں پلائیں۔

افعال وخواص: مالنخولیا مراقی میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم سید اقبال حسین شاہ صاحب' منڈی چوہڑکانہ ضلع شیخوپورہ

(۹۸) شربت ابریشم:

اجزاء: ابریشم مقرض ۵ تولہ' بسفائج فستقی' درونج عقربی' اسطخدوس' پوست ترنج ہر ایک ڈیڑھ تولہ' زرنباد' گاؤزبان' بادنجبویہ' گل گاؤزبان ہر ایک ۳ تولہ' قند سفید ۳ پاؤ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور شربت تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۳ تا ۵ تولہ شربت ہمراہ حسب ذیل ماء الجبن میں ملا کر پلائیں۔

(۹۹) ماء الجبن:

اجزاء: افتیمون ولایتی صرہ بستہ ۳ ماشہ' برگ سناء مکی ۳ ماشہ' پوست ہلیلہ کابلی ۳ ماشہ' پوست ہلیلہ زرد ۷ ماشہ' اسطخدوس ۷ ماشہ' ابریشم مقرض ۳ ماشہ' سرکہ انگوری خالص ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: سوائے سرکہ باقی اشیاء کو رات پانی گرم میں بھگو کر علی الصبح تین جوش دے کر چھان کر سرکہ شامل کر لیں۔ بعد ازاں شیر بز تازہ بقدر ضرورت لے کر دیگچی قلعی دار میں ڈال کر جوش دیں اور سرکہ والا پانی ڈال دیں ایک دو جوش آنے پر شیر بز پھٹ جائے گا۔ اتار کر کپڑے سے چھان کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: بقدر ضرورت شربت مذکورہ میں ملا کر پلائیں۔

افعال وخواص: مالنخولیا' جنون' وحشت' کابوس' وہم' صرع' مالنخولیا مراقی' دائمی قبض میں مفید ہے۔ امراض مستورات اختناق الرحم' احتباس طمث اور جملہ حیض ونفاس کے امراض کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم امیر احمد صاحب عباسی موضع کھاڑک بھٹیاں' تحصیل حافظ آباد ضلع گوجرانوالہ۔

(۱۰۰) معجون مالنخولیا:

اجزاء: اسطخدوس' تربد سفید مجوف' بسفائج فستقی' افتیمون ولایتی' ہلیلہ کابلی' ہلیلہ سیاہ لاجورد مغسول ہر ایک ۱ تولہ' نبات سفید ۸ تولہ' عسل خالص ۱۴ تولہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۵ ماشہ' حسب رائے طبیب استعمال کریں۔

افعال وخواص: مالنخولیا میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد قاسم صاحب کامل الطب والجراحت مزنگ لاہور۔

(۱۰۱) معجون مالنخولیا:

اجزاء: اسطخدوس، بادرنجبویہ، افتیمون ولائتی، گل سرخ ہر ایک ۱ تولہ، پوست ہلیلہ زرد ۲ تولہ، پوست ہلیلہ ۲ تولہ، آملہ مقشر ۲ تولہ، سقمونیا ۱ تولہ، مغز بادام شیریں ۱۰ تولہ، عسل خالص ۳۰ تولہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور سب ادویہ کو کوٹ چھان کر عسل خالص میں ملا کر معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۶ ماشہ ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم بوقت خواب کھلائیں۔

افعال وخواص: مالنخولیا اور قبض کو دور کرتی ہے۔

عطیہ: حکیم محمد اسماعیل صاحب چک نمبر ۲۲۸ تحصیل چنیوٹ ضلع جھنگ۔

صرع (مرگی)

(۱۰۲) حب منقی دماغ:

اجزاء: صبر زرد ۲ ماشہ، افسنتین رومی، پوست ہلیلہ زرد، تربد سفید مجوف، صمغ القتاد (کتیرا) گل سرخ، مصطگی رومی ہر ایک ۹ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو حسب دستور پیس کر ہمراہ آب حبوب نخودی بنائیں۔

مقدار خوراک: ۲ حب ہمراہ آب تازہ یا شیر گاؤ صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: تنقیہ دماغ کے لئے نہایت مفید ہے۔

عطیہ: حکیم عبد القدیر صاحب پشاور صدر۔

(۱۰۳) حب جند عود:

اجزاء: بسبایہ، جوز بوا، فلفل دراز، سگندنا گوری، عود صلیب، فلفل ابیض ہر ایک ۶ ماشہ زعفران، صمغ عربی، جند بیدستر ہر ایک ۳ ماشہ، خولنجان، زنجبیل ہر ایک ڈیڑھ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو حسب دستور پیس کر حبوب نخودی بنائیں۔

مقدار خوراک: ۲ حب ہمراہ عرق بادیان صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: صرع کے علاوہ اختناق الرحم اور وجع الرحم میں بھی مفید ہے۔

عطیہ: حکیم شاہنواز صاحب کوچہ چابک سواراں۔ لاہور

(۱۰۴) حب صرع:

اجزاء: اسرول، تربد سفید مجوف، بزرالبنج ہر ایک ۱ تولہ، فلفل سیاہ ۶ ماشہ۔

ترکیب ساخت: سب اجزاء کو حسب دستور پیس کر لعاب اسبغول میں کھرل کر کے حبوب نخودی تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۲ حب ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم بعد از غذا بوقت خواب کھلائیں۔

افعال وخواص: صرع، سہر، جنون، مالیخولیا، فشار الدم قوی، درد معدہ ریحی میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم فاروق احمد صاحب معرفت حکیم محمد حسن صاحب حسن آباد ضلع رحیم یار خان۔

(۱۰۵) حب جند:

اجزاء: جند بیدستر، عود صلیب، جوز بوا، مشک خالص ہر ایک ۳ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو پیس کر عرق بادیان میں گوندھ کر حب بقدر فلفل سیاہ بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ عرق گاؤزبان صبح اور ایک حب بوقت خواب کھلائیں، موسم سرما میں اس کا استعمال زیادہ موزوں ہے۔

افعال وخواص: صرع کے لئے نہایت مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد قمر الزماں صاحب۔ منچن آباد ضلع بہاولنگر۔

(۱۰۶) حب صرع:

اجزاء: حلتیت ۴ ماشہ، کونین ۴ ماشہ، کافور ۲ ماشہ، جند بیدستر ۴ ماشہ، جدوار خطائی ا تولہ۔

ترکیب تیاری: سب ادویہ حسب دستور کوٹ چھان کر آب تازہ ملا کر حب بقدر دانہ نخود تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ آب تازہ یا مناسب بدرقہ صبح وشام۔

افعال وخواص: صرع میں مؤثر ہے۔

(۱۰۷) حب صرع فرفیون والی:

اجزاء: مرکی، فرفیون، عصارہ ریوند، حلتیت خالص ہر ایک تولہ، گلقند ۴ تولہ۔

ترکیب ساخت: سب ادویہ کو باریک کر کے گلقند میں ملا کر حب کنار وشتی کے برابر بنائیں۔

مقدار خوراک: بچہ کو نصف، جوان کو ۲ حب ہمراہ عرق بادیان کھلائیں۔

افعال وخواص: صرع اطفال میں خصوصاً اور مرض صرع کے لئے بالعموم مفید ہے ہر عمر کے مریض کے لئے نافع ہے۔

عطیہ: حکیم محمد بخش صاحب بلوچ محلہ قدیر آباد ملتان۔

(۱۰۸) حب صرع:

اجزاء: کافور، حلتیت، جند بیدستر، افیون ہر ایک ۱ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو حسب دستور باریک کر کے حبوب بقدر ۳ رتی تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم صبح و شام کھلائیں۔

افعال و خواص: صرع میں مفید ہے۔

(۱۰۹) دوائے صرع:

اجزاء: جدوار خطائی، عود صلیب ہر ایک تولہ۔

ترکیب ساخت: دونوں اجزاء کو خوب پیس کر رکھیں۔

مقدار خوراک: ۱ ماشہ پان میں رکھ کر دیں اور ہدایت کریں کہ پیک نگل لے۔ صبح اور شام دو پان روزانہ کھلائیں۔

افعال و خواص: صرع کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: باواجی حکیم شیخ ریاض حسین صاحب معرفت حکیم شیخ اللہ رکھا صاحب منڈی چوہڑ کانہ ضلع شیخوپورہ۔

(۱۱۰) دوائے صرع مداری:

اجزاء: چاول باسمتی ۵ تولہ، لبن اعشر (شیر مدار) بقدر ضرورت، شیر گاؤ بقدر ضرورت۔

ترکیب ساخت: اول چاول کو شیر مدار میں بھگوئیں کہ دو انگل اوپر رہے۔ خشک ہونے پر یہی عمل پھر کریں۔ اس عمل کو سات بار دہرائیں۔ پھر اسی طرح سات بار شیر گاؤ میں تر و خشک کریں اور پھر پیس کر رکھیں۔

مقدار خوراک: زیادہ سے زیادہ ۲ ماشہ حسب العمر ہمراہ شیر گاؤ صبح و شام کھلائیں۔ دودھ گھی بکثرت کھلائیں۔

افعال و خواص: صرع و نزلہ زکام میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد شریف صاحب قریشی ہری اوم سٹریٹ نمبر ۲۱ بلڈنگ نمبر ۳ رام نگر۔ چو برجی لاہور

(۱۱۱) روغن سام:

اجزاء: چھپکلی خانگی ۱ عدد۔ روغن سرشف (سرسوں) ۶ تولہ۔

ترکیب ساخت: کسی قلعی دار برتن میں تیل کو گرم کریں اور اس میں چھپکلی کو ڈال دیں۔ جب یہ

جانور جل جائے۔ تو نکال کر پھینک دیں اور تیل کو صاف کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: بوقت دورہ مریض کی ناک میں دونوں طرف دو دو قطرہ ٹپکائیں۔

افعال و خواص: صرع کے لئے مفید ہے۔ صاحب نسخہ تحریر کرتے ہیں کہ دو دفعہ استعمال سے پھر کبھی دورہ نہ پڑے گا۔

عطیہ: حکیم محمد اسحٰق صاحب۔ اقبال دواخانہ منڈی عثمان والا۔

(۱۱۲) کشتہ شاخ گاؤ میش:

اجزاء: شاخ گاؤ میش (بھینسا) حسب ضرورت۔

ترکیب ساخت: شاخ گاؤ میش کو برادہ کر کے کوزہ گلی میں گل حکمت کر کے دس سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر پیس کر رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک ماشہ کشتہ ہمراہ عسل خالص ۱ تولہ کھلائیں۔

افعال و خواص: صرع کے لئے از حد مفید ہے۔

عطیہ: سلطانی دواخانہ۔ شاہ پور شہر ضلع سرگودھا۔

(۱۱۳) معجون صرع:

اجزاء: پوست ہلیلہ زرد، پوست ہلیلہ کابلی، پوست بلیلہ، آملہ، عقر قرحا، اسطخدوس ہر ایک ۲ تولہ، عود صلیب ۱ تولہ، مویز منقی ۱۰ تولہ، عسل خالص ۶ چھٹانک۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو حسب دستور خوب پیس کر عسل خالص میں ملا کر معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۱ تولہ معجون بوقت خواب کھلائیں۔

افعال و خواص: بعد از تنقیہ دماغ صرع میں فائدہ مند ہے۔ تنقیہ دماغ کا نسخہ درج ذیل ہے۔

(۱۱۴) معجون صرع:

اجزاء: پوست ہلیلہ کابلی ۱۰ تولہ، آملہ مقشر، گل سرخ۔ روغن بادام ہر ایک ۱۰ تولہ، مغز حب السلاطین مدبر ۴ تولہ بنات سفید ڈیڑھ سیر۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو کوٹ چھان کر بنات سفید کے قوام میں ملا کر معجون بنائیں، چالیس روز دھوپ میں رکھنے کے بعد اکیس یوم غلہ جو میں دبا دیں۔ زیادہ سے زیادہ چالیس یوم جو میں دفن رکھیں۔ بعد ازاں نکال لیں۔

مقدار خوراک: ۳ ماشہ ورق نقرہ میں ملفوف کر کے ہمراہ آب تازہ یا شیر گاؤ کھلائیں۔

افعال وخواص: صرع، سکتہ، رعشہ، ضیق النفس، فالج، لقوہ، بلغمی کھانسی میں مفید ہے۔ علاوہ ازیں حرقتہ البول بادفرنگ، قے، دست، قبض اور سلسل البول میں بھی مفید ہے۔

ہدایت: مسہل تشدید ہے۔ قوی المزاج اشخاص کو دیں۔

(۱۱۵) مطبوخ صرع:

اجزاء: اسطخدوس ۶ ماشہ، عودصلیب ۵ ماشہ، بادیان ۵ ماشہ۔

ترکیب ساخت: سب ادویہ کو عرق گاؤزبان ڈیڑھ پاؤ میں جوش دے کر جوشاندہ میں شربت عناب ملا کر پلائیں۔

افعال وخواص: صرع کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم لال خان صاحب، شاہی بازار نواب شاہ۔ سندھ

(۱۱۶) معجون بسفائج:

اجزاء: اسطخدوس، بسفائج، فستقی، عاقرقرحا، افتیمون ولایتی ہر ایک ا تولہ، عسل خالص ۱۲ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور پیس کر بطریق معروف معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۳ ماسہ معجون ہمراہ عرق گاؤزبان بوقت خواب کھلائیں۔

افعال وخواص: صرع میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم غلام حسین صاحب خطیب جامع مسجد شادیوال ضلع لاہور۔

(۱۱۷) نفوخ صرع:

اجزاء: آب مروق عاشق الشجر (آب برگ عشق بیچاں مروق) ۵ تولہ عین الایک الابیض (گھونگچی سفید) ا تولہ۔

ترکیب ساخت: عین الایک کو باریک سفوف بنا کر آب مردق میں خوب کھرل کر کے خشک کر کے رکھیں۔

ترکیب استعمال: ا تا ۲ چاول صبح وشام نفوخ کریں اور متواتر ۳۰۲ یوم استعمال کریں۔

افعال وخواص: صرع کے لئے مفید ہے۔ صاحب نسخہ نے تحریر کیا ہے کہ تمام عمر کبھی دورہ نہیں پڑے گا تصدیق کے لئے تیار کریں اور استعمال کریں۔

عطیہ: حکیم عبدالغنی صاحب ارچھیاں ڈاک خانہ بارد۔

(۱۱۸) نفوخ صرع:

اجزاء: خرمہرہ زرد ۷ ماشہ، کرم ہائے انف شتر (کرم بینی شتر) ۷ عدد، فلفل سیاہ ۳ ماشہ۔ راس سنگ پشت خشک (کچھوے کا سر) ۳ ماشہ۔

ترکیب ساخت: سب اجزا کو باریک پیس کر عطوس تیار کریں اور محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: بقدر ۳ رتی کسی نلکی کے ذریعہ ناک میں نفوخ کریں۔

افعال وخواص: اس نفوخ کے استعمال سے کیڑا خارج ہو کر صرع دودی سے ہمیشہ کے لئے نجات مل جائے گی۔ تین چار بار مریض کو استعمال کرائیں۔

عطیہ: حکیم حافظ میاں غلام رسول صاحب۔

(۱۱۹) ہلاس صرع:

اجزاء: مشک خالص ۱ ماشہ، کرم ہائے انف شتر (کرم بینی شتر) کف شتر (اونٹ کے منہ کا جھاگ) ہر ایک ماشہ۔

ترکیب ساخت: سب کو کھرل کر کے رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک رتی بطور نسوار روزانہ صبح وشام۔

افعال وخواص: صرع دودی کے لئے نافع ہے۔

عطیہ: سلطانی دواخانہ شاہ پور شہر ضلع سرگودھا۔

سکتہ

(۱۲۰) ہلاس سکتہ:

اجزاء: مرارہ اسپ نر ۱ عدد۔ فلفل سیاہ ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: مرارہ میں فلفل سیاہ بھر کر لٹکا دیں۔ گیارہ یوم کے بعد فلفل سیاہ نکال کر پیس لیں۔

مقدار خوراک: بطور نسوار استعمال کریں۔

افعال وخواص: ایک ہفتہ کے استعمال سے مرض سکتہ کلی طور پر دور ہو جاتا ہے۔

عطیہ: حکیم سید بشیر حسین شاہ صاحب بخاری دربار حضرت سلطان باہوؒ صاحب۔ ضلع جھنگ۔

فالج

(۱۲۱) حب اذاراقی مرکب:

اجزاء: اذاراقی مدبر ۱۰ تولہ، زنجبیل ۵ تولہ، صبر زرد ۸ تولہ۔

ترکیب ساخت [illegible] بعد ازاں روغن گاؤ میں

بریاں کریں سرخ ہونے پر پیس کر باقی ادویہ پیس کر ملا کر کھرل کریں شہد سے حبوب بقدر فرنخود تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم صبح و شام کھلائیں۔

افعال و خواص: فالج کے علاوہ لقوہ، رجع المفاصل اور ریحی امراض کے لئے بھی مفید ہے۔

عطیہ: حکیم سکندر علی (مرحوم) چک نمبر ۲۵۹/ای بی بورے والا ضلع ملتان۔

(۱۲۲) حب اذاراقی:

اجزاء: اذاراقی مدبر، خرمائے خشک، زنجبیل، فلفل سیاہ ہر ایک ۲ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور کوٹ چھان کر ہمراہ آب حبوب نخودی تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ چائے میں روغن گاؤ اڑھائی تولہ شامل کر کے بعد از غذا صبح و شام کھلائیں۔

افعال و خواص: فالج اور امراض باردہ رطبیہ میں اکسیر ہے۔ نزلہ زکام بارد میں بھی فائدہ مند ہے۔

عطیہ: حکیم غلام رسول صاحب چک نمبر ۴۰ بی تحصیل وہاڑی ضلع ملتان۔

(۱۲۳) حب اذاراقی:

اجزاء: اذاراقی مدبر، بیخ حنظل، فلفل سیاہ ہر ایک ۱ تولہ، عسل خالص بقدر ضرورت۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزا کو پیس کر ہمراہ عسل خالص کھرل کر کے حبوب نخودی بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ آب تازہ دن میں تین بار کھلائیں۔

افعال و خواص: فالج، لقوہ اور اوجاع ریحی میں مفید ہے۔

(۱۲۴) حب فالج شنگرفی:

اجزاء: مقل ارزق ۵ تولہ، شیر گاؤ میش (بھینس) ۳ سیر، شنگرف رومی ۶ ماشہ، زعفران ۳ ماشہ، جوز بوا ۶ ماشہ۔

ترکیب ساخت: اول گوگل بھینیا کو شیر گاؤ میش میں پکائیں، کھویہ ہونے پر نکال کر ہاون دستہ میں کوٹ کر یکجا کریں۔ بعد ازاں باقی ادویہ سحوقہ ملا کر یک جان کریں اور حبوب نخودی تیار کریں۔

مقدار خوراک: فالج اور وجع المفاصل میں ۲ حب ہمراہ شیر گاؤ گرم صبح و شام کھلائیں۔

افعال و خواص: فالج اور وجع المفاصل میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم عاشق حسین صاحب۔

(۱۲۵) حب فالج:

اجزاء: اذاراقی مدبر، فلفل سیاہ ہر ایک ۱۰ ماشہ بیخ طرفون (عاقر قرحا) قرفہ، زنجبیل ہر ایک ۴ ماشہ، مصطگی رومی ۲ ماشہ، زعفران کشمیری ۲ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اشیاء کو حسب دستور پیس کر ہمراہ عسل کف گرفتہ خوب کھرل کر کے حبوب نخودی بنائیں۔

مقدار خوراک: ۱ تا ۲ حب ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم صبح شام کھلائیں۔

افعال وخواص: فالج کے علاوہ لقوہ، رعشہ اور وجع المفاصل میں بھی مفید ہے۔

عطیہ: حکیم عبداللطیف صاحب لطیفیہ دواخانہ چکوال۔

(۱۲۶) حب فالج:

اجزاء: اذاراقی مدبر ۴ تولہ، فلفل سیاہ ۵ تولہ، نانخواہ ۵ تولہ، ملح اسود ۵ تولہ، زنجبیل ۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: اول کچلہ کو پانی اسیر اور نمک ا پاؤ میں ڈال کر آگ پر رکھ کر جوش دیں۔ پانی ختم ہونے پر اتار کر پھر اسی طرح جوش دیں۔ اسی طرح پانی اور نمک میں تین بار جوش دے کر نکال لیں اور چھلکا اور پتہ دور کریں۔ بعد ازاں شیر گاؤ ۲ سیر میں جوش دیں کچلہ مدبر ہو جائے گا۔ پانی اور شیر جو کچھ بچے گڑھے میں دبا دیں۔ اب سب ادویہ کو خوب پیس کر گودا گھیکوار ۲۰ تولہ میں خوب کھرل کر کے حبوب نخودی بنائیں۔

مقدار خوراک: ۱ تا ۲ حب ہمراہ آب بوقت خواب کھلائیں۔

افعال وخواص: فالج، لقوہ، رعشہ اور اعصابی امراض کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم عبدالخالق شاہ صاحب، غوث پورہ تحصیل و ضلع سرگودھا

(۱۲۷) حب عشرہ:

اجزاء: فلفل سیاہ، فلفل دراز، زنجبیل، شیرہ آملہ، سعد کوفی، مصطگی رومی، دارچینی، سلیخہ، اساردن، صبر سقوطری ہر ایک ۷ ماشہ۔

ترکیب ساخت: تمام اجزاء کو حسب دستور پیس کر خوب کھرل کریں اور ہمراہ آب کرفس خوب کھرل کر کے حبوب نخودی بنائیں۔

مقدار خوراک: ۱ تا ۲ حب ہمراہ بدرقہ مناسبہ کھلائیں۔

افعال وخواص: فالج، لقوہ، رعشہ اور وجع المفاصل میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم غلام قادر صاحب ساکن فتح پور تحصیل میلسی ضلع ملتان۔

(۱۲۸) حب مشک:

اجزاء: مشک خالص حسب ضرورت، آب موز (کیلا) مروق حسب ضرورت۔

ترکیب ساخت: مشک کو آب موز مروق میں چالیس روز خوب سحق بلیغ کریں اور سایہ میں خشک کر کے محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: روز اول نصف برنج بعد ازاں ہر روز نصف برنج اضافہ کریں۔ چالیس روز کھلائیں۔

افعال وخواص: فالج، لقوہ، رعشہ، صرع، مزلہ، جمیع امراض باردہ، بلغمی، اعصابی اور دماغی میں مفید ہے۔ علاوہ ازیں صداع، باہ۔ امساک۔ تحفظ شباب ودافع شیب غیر طبعی اور محافظ حرارت عزیزی ہے۔

عطیہ: حکیم محمد ابراہیم صاحب راز جنرل سیکرٹری طبی کانفرنس کراچی۔

(۱۲۹) حب فالج:

اجزاء: سورنجان شیریں، شحم حنظل، مقل ارزق، قرنفل ہر ایک ۱ تولہ مصطگی رومی، اذ ارتی مدبر ہر ایک ۶ ماشہ، زعفران ۳ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور معروف پیس کر یکجان کر کے کھرل کریں اور ہمراہ عسل خالص حبوب نخودی تیار کریں۔

مقدار خوراک: ا حب ہمراہ آب بعد از غذاء صبح شام کھلائیں۔

افعال وخواص: فالج کے علاوہ جملہ اقسام اوجاع میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم فضل کریم صاحب انبالوی۔

(۱۳۰) حلوۂ بیضہ:

اجزاء: زردی بیضہ مرغ ۲۱ عدد، آب سیر (لہسن) ۱ پاؤ۔ آب پیاز ۱ پاؤ۔ مالکنگنی ۵ تولہ، زعفران ۱ تولہ عسل خالص ۱ سیر، روغن گاؤ خالص ۱ پاؤ، دارچینی ۵ تولہ، قرنفل ۵ تولہ، عقرقرحا ۲ تولہ، بسباسہ ۲ تولہ۔

ترکیب ساخت: پہلے خشک ادویہ کو پیس کر علیحدہ رکھیں بعد ازاں باقی شہد اور پانیوں کو قلعی دار برتن میں آگ پر رکھ کر پکائیں۔ قوام بننے پر اتار لیں اور زردی بیضہ مرغ کو گھی میں بھون کر شامل

کریں بعدازاں کھرل شدہ ادویہ کا سفوف ملالیں۔ حلوہ بن جائے گا محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ۲ تولہ ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم رات کو سوتے وقت کھلائیں۔

افعال وخواص: فالج اور اس کے حملہ اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔

عطیہ: حکیم حافظ فضل حق صاحب سکنہ نوشہرہ، تحصیل میلسی ضلع ملتان۔

(۱۳۱) دواء فالج:

اجزاء: فرفیون ۱ ماشہ، آب سیر (لہسن) ۲ ماشہ

ترکیب ساخت: دونوں اجزاء کو باہم ملا کر رکھیں۔

مقدار خوراک: یہ صرف ایک خوراک ہے روزانہ ایک خوراک کھلائیں۔

افعال وخواص: فالج لقوہ استرخا میں مفید ہے۔

ہدایت: دواء بہت تیز زہریلی اور خطرناک ہے۔ قوی المزاج اشخاص کو دیں۔

عطیہ: حکیم رشید احمد صاحب چشتی صابری امرتسری دواخانہ رشیدیہ غریب کالونی ساہیوال۔

(۱۳۲) دواء فالج:

اجزاء: انجیر زرد اڑھائی تولہ مویز منقی ۵ تولہ، خاکسی ۶ ماشہ، گلقند ۵ تولہ، دارچینی ۶ ماشہ، ہیل کلاں ۳ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ مفردات کو رات پانی ڈیڑھ سیر میں بھگو کر صبح جوش دیں ایک پاؤ رہنے پر اتار لیں۔ اب گل قند کو اس میں رگڑ کر چھان لیں۔

مقدار خوراک: اس شیرہ کی ۳ خوراک بنائیں اور ایک دن میں صبح۔ دوپہر وشام پلائیں۔

افعال وخواص: لقوہ فالج میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد بشیر صاحب معرفت رحیم بخش عطاء جڑانوالہ ضلع لائل پور۔

(۱۳۳) دلک فالج:

اجزاء: سورنجان تلخ، قرنفل، بسباسہ، جوز بوا، مصطگی رومی ہر ایک ۶ ماشہ، روغن کنجد ۵ تولہ۔ موم سفید ۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: اول پانچ اجزاء کو جدا جدا پیس کر یکجان کر کے رکھیں، روغن کنجد کو آہنی کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ گرم ہونے پر موم ڈال دیں جب تیل میں حل ہو جائے تو مذکورہ سفوف اس میں ملا کر حل کریں اور اتار لیں۔

ترکیب استعمال: مریض کو اوندھا لٹا کر ریڑھ کی ہڈی پر روغن مذکور کی مالش کریں۔ نمی اور سردی سے مریض کو بچانا ضروری ہے۔

افعال وخواص: روغن مذکور فالج کے لئے نہایت مفید ہے۔

عطیہ: حکیم مظہر حسین صاحب دلاویز ۹۵۲/ انور گلی لال حویلی اندرون موچی گیٹ لاہور

(۱۳۴) روغن دافع فالج:

اجزاء: مقل ارزق، جوز بوا، قرنفل، فلفل دراز، قسط تلخ، زنجبیل، مالکنگنی، دج ہر ایک ۱ تولہ روغن کنجد ایک پاؤ۔

ترکیب ساخت: تمام مفردات کو جوکوب کر کے بوقت رات اڑھائی سیر پانی میں بھگو دیں۔ صبح اس قدر پکائیں کہ پانی چوتھائی رہ جائے مل چھان کر اس پانی میں روغن ملا کر آگ پر رکھیں۔ پانی جل جائے اور تیل باقی رہ جائے تو اتار کر سرد کر کے کام میں لائیں۔

ترکیب استعمال: روزانہ رات کو ہوا سے بچا کر مقام ماؤف پر مالش کریں۔

افعال وخواص: فالج کے لئے اکسیر ہے۔

عطیہ: حکیم سید امیر علی شاہ صاحب ٹیچر گورنمنٹ ہائی سکول منڈی یزمان ضلع بہاولپور۔

(۱۳۵) روغن فالج:

اجزاء: فربق ہندی سیاہ (کوڑ) قرنفل، جوز بوا ہر ایک ۶ ماشہ، برگ عشر (آک کے پات) برگ بید انجیر (رنڈ) ۱۵ عدد روغن کنجد ۱ سیر۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کوفتہ بیختہ روغن کنجد میں ملا کر آگ پر رکھیں جل جانے پر چھان کر روغن محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: بوقت ضرورت عضو ماؤف پر روغن مذکور کی ماش کریں اور ہوا سے محفوظ رکھیں۔

افعال وخواص: فالج لقوہ، رعشہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم سید عبدالودود صاحب۔

(۱۳۶) کشتہ تانبہ:

اجزاء: مس خالص (تانبہ) ۱ تولہ، آب تمر ہندی ۵ تولہ، آب نمک سمندر ۵ تولہ، شیر عشر ۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: اول تانبہ کو آگ میں خوب سرخ کر کے آب مذکورہ اور شیر میں بالترتیب بجھا دیں۔ پھر باریک پیس کر شیر مدار مزید ۱ بوتل میں خوب کھرل کر کے قرص بنا کر خشک کریں اور دو

کٹھالیوں میں رکھ کر منہ مضبوط بند کر کے خوب گل حکمت کر کے ایک من اوپلوں کی آگ دیں، کشتہ برنگ سفید ہوگا۔

مقدار خوراک: نصف برنج تا ۴ برنج ہمراہ مسکہ گاؤ یا بالائی شیر کھلائیں۔
(دودھ، گھی بکثرت کھلائیں)

افعال وخواص: فالج کے علاوہ وجع المفاصل اور نامردی میں بھی مفید ہے۔

عطیہ: حکیم صوفی محمد اشرف منصور صاحب نقشبندی مجددی B /۳۷۹۔ اے محلہ مومن پورہ۔ راولپنڈی۔

(۱۳۷) کشتہ بارہ سنگا:

اجزاء: شاخ گوزن (بارہ سنگا) حسب ضرورت۔

ترکیب ساخت: شاخ گوزن کوٹ کر مینڈک کے منہ میں ڈال کر بند کر کے کوزہ گلی میں گل حکمت کر کے ۱۰ سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر بمعہ خاکستر مینڈک کھرل کریں اور دوسرے مینڈک کے پیٹ میں ڈال کر یہی عمل دہرائیں جو کچھ برآمد ہو محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ۴ چاول ہمراہ بدرقہ مناسبہ حسب العمر کھلائیں۔

افعال وخواص: فالج کے علاوہ حذر لقوہ، ام الصبیان، استسقاء ہمہ اقسام عرق النساء وجع المفاصل ڈبہ اطفال ضیق النفس وغیرہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم کریم نثار بیگ۔

(۱۳۸) کشتہ بارہ سنگا:

اجزاء: قرن الایل (بارہ سنگا) عسل خالص، نانخواہ ہر ایک ایک پاؤ۔

ترکیب ساخت: اجوائن کو جوکوب کر کے شہد میں ملا کر اس میں قرن الائل کو لت پت کریں۔ بعد ازاں باقی کو کوزہ گلی میں قرن الائل کے کے فرش ولحاف کر کے گل حکمت کر کے دس سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر شیر مدار سے تحق بلیغ کر کے بدستور آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر آب سرس مروق میں ڈبو کر بدستور آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ۱ رتی ہمراہ بدرقہ مناسبہ ہر گھنٹہ بعد کھلائیں۔

افعال وخواص: فالج تشنج اور ذات الصدر میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم اشفاق احمد صاحب انصاری، سکنہ ترگڑھ تحصیل میلسی ضلع ملتان۔

(۱۳۹) کشتہ پارہ سنگا (گھیکوار والا):

اجزاء: قرن الایل ۱۰ تولہ، گودا گھیکوار ۲ سیر، عسل خالص ۱ سیر روغن گاؤ ۱ سیر۔

ترکیب ساخت: اول قرن الائل کو دہ گھیکوار میں رکھ کر گل حکمت کر کے پانچ سیر اوپلوں کی آگ دیں اسی طرح سے یہ عمل پانچ بار کریں۔ بعد ازاں ایک جواں مرغ لے کر ذبح کریں اور پیٹ کو آلائش سے پاک کر کے اس میں قرن الائل مذکورہ رکھ کر اور شہد ڈال کر شکم کو سی دیں۔ بعد ازاں، آہنی کڑاہی میں روغن گاؤ ڈال کر اس میں بریاں کریں۔ پھر مرغ سوختہ کے پیٹ سے قرن الائل نکال کر پیس لیں اور محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک رتی ہمراہ یخنی کبوتر کھلائیں۔

افعال وخواص: فالج کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد شریف صاحب منڈی بہاؤالدین ضلع گجرات۔

(۱۴۰) کشتہ سیماب:

اجزاء: فلفل احمر ۱ پاؤ، سیماب مصفیٰ ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: اول پارہ کو ایک بوتل میں ڈال کر پٹرول ۵ تولہ ڈالیں اور بوتل کا منہ بند کر کے اسے خوب ہلائیں اور پارہ نکال لیں اس طرح پارہ صاف ہو جائے گا۔ فلفل احمر کے چھلکے لے کر خوب پیس کر نغدہ بنائیں۔ درمیان میں پارہ رکھ کر دو عدد بڑی تھاپیاں (پاچک) لے کر ان میں گڑھا کھود کر اس میں پارہ بمعہ نغدہ رکھ دیں اب اسے اچھی طرح گل حکمت کریں اور تھوڑی سی آگ پر رکھ کر پکائیں۔ جب سرخ ہو جائے تو آگ بند کر دیں۔ سیماب کشتہ ہو جائے گا۔

مقدار خوراک: بقدر دانہ مسور ہمراہ مسکہ گاؤ کھلائیں۔

افعال وخواص: فالج اور رعشہ کے لئے مفید ہے۔

ہدایت: پارہ مصفیٰ کی پہلے آب خشخاس میں کھرل کر کے گولی بنائیں۔

عطیہ: حکیم محمد عبداللہ صاحب بہاولنگر۔

(۱۴۱) لعوق فالج:

اجزاء: گل سرخ، سنا مکی، خیار شنبر مصفیٰ، عناب ولایتی، منقیٰ، اصل السوس، مقشر ہر ایک ۵ تولہ، نبات سفید ۱ سیر۔

ترکیب ساخت: سب ادویہ کو پیس کر نبات سفید کے اقوام میں ملا کر لعوق تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۵ تولہ لعوق میں ۱ پاؤ پانی ملا کر مانند چائے روزانہ ۲ بار پلائیں۔

افعال وخواص: فالج، لقوہ، تشنج، رعشہ، کزاز، صرع، کابوس۔ خدر سکتہ اور اختلاج وغیرہ امراض میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد شفیع صاحب ہوشیار پوری، درویشی دواخانہ، اضافی بستی منڈی بورے والا وہاڑی روڈ ضلع ملتان۔

(۱۴۲) معجون فالج:

اجزاء: زنجبیل ۱ ماشہ، ساذج ہندی، قرفہ، خولنجا، سنبل الطیب، جوزبوا ہر ایک ۶ ماشہ، قرنفل ۱ تولہ، درونج عقربی ۲ تولہ، ورق طلاء ۲ رتی، ورق نقرہ ایک ماشہ، مشک خالص ۳ رتی، عسل خالص سہ چند ادویہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور معروف معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۳ تا ۹ ماشہ یونہی منہ میں ڈال کر چبا کر کھائیں۔ اگر مریض کمزور ہو تو قہوہ کی طرح بنا کر صبح وشام پلائیں۔ تندرست حضرات شیر گاؤ آدھ سیر کے ساتھ کھائیں۔ کثیر النفع ہے۔

افعال وخواص: فالج، لقوہ۔ رطوبات فاسدہ بلغمیہ۔ جمود رعشہ۔ اعصاب کو نافع ہے۔ زہرہ خوردہ گزیدن جانوراں زہرناک کو مفید ہے۔

عطیہ: حکیم سید امیر علی شاہ صاحب ٹیچر گورنمنٹ ہائی سکول منڈی یزمان ضلع بہاولپور

تشنج

(۱۴۳) اکسیر تشنج:

اجزاء: سیماب مصفیٰ ۱ تولہ، کبریت آملہ سار مصفیٰ ۱ تولہ، قرفہ ۱ تولہ، قرنفل ۱ تولہ، جوزبوا ۱ تولہ، بسباسہ ۱ تولہ، زعفران کشمیری ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: اول سیماب اور کبریت کو اس قدر کھرل کریں کہ سیماب کی چمک باقی نہ رہے۔ بعد ازاں باقی ادویہ کو حسب دستور سفوف بنا کر اس میں ملائیں اور خوب کھرل کر کے محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک رتی سفوف ہمراہ شوربا گوشت بز یا یخنی بٹیر یا کبوتر یا مرغ کھلائیں۔

افعال وخواص: تشنج، فالج، لقوہ، رعشہ، صرع، کزاز، استرخاء اور امراض بلغمی میں اکسیر اعظم ہے۔

عطیہ: حکیم دلبر خان صاحب قوم راجپوت، مہاجر جالندھری۔

(۱۴۴) حب تشنج:

اجزاء: جند بیدستر، عود صلیب، جدوار خطائی، عقر قرحا، شورہ قلمی، مصطگی رومی، فادزہر حیوانی (گاؤ لوچن) صبر زرد، زعفران ہر ایک ا تولہ، مشک خالص ا ماشہ، مویز منقیٰ آدھ پاؤ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور باریک کر کے ملا کر ان میں مویز شامل کر کے رگڑ کر حبوب بقدر فلفل سیاہ بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ آب تازہ دن میں تین بار کھلائیں۔

افعال وخواص: تشنج، تمدد ام الصبیان اور اختناق الرحم میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد امین صاحب بہاولپور۔

(۱۴۵) سفوف تشنج:

اجزاء: اسطخدوس، سنبل الطیب، عود صلیب، جند بیدستر ہر ایک ۶ ماشہ

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو باریک کر کے ملا کر کھرل کر کے رکھیں۔

مقدار خوراک: ۳ ماشہ ہمراہ عرق بادیان صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: تشنج اور لقوہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد حنیف صاحب بھلہ۔

(۱۴۶) دوائے تشنج:

اجزاء: زعفران ۶ ماشہ، جند بیدستر ۶ ماشہ، عود صلیب ۶ ماشہ، سلاجیت ۶ ماشہ، عصارہ ضرد (لوبان) ۶ ماشہ۔ ست نانخواہ ۶ ماشہ، مرمکی ۶ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو پیس کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: جوان کے لئے ایک تا ڈیڑھ رتی ہمراہ بدلہ مناسبہ۔

افعال وخواص: تمام تشنجی امراض میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد یوسف صاحب گوجرانوالہ۔

(۱۴۷) دوائے تشنج:

اجزاء: فلفل دراز، حلیت ہر ایک ا ماشہ، عسل خالص بقدر ضرورت۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو پیس کر بطریق معروف معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: یہ ایک خوراک ہے ہمراہ عرق مناسب صبح وشام کھلائیں۔

افعال و خواص: تشنج، تمدد اور کزاز میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم میاں محمد شفیع صاحب سکنہ کوراہ تحصیل خوشاب ضلع سرگودھا۔

(۱۴۸) کشتہ شنگرف:

اجزاء: زنجفر رومی ۱ تولہ، سیر (لہسن) آدھ سیر۔

ترکیب ساخت: ایک آہنی کڑاہی میں نصف لہسن نیم کوفتہ رکھیں۔ اس کے اوپر شنگرف رکھ کر بقیہ لہسن اس کے اوپر ڈال کر ہر طرف سے بند کر دیں۔ کڑاہی کو آگ پر رکھیں اور چوبی نرم آگ جلائیں۔ جب صرف چوٹی جلنے سے رہ جائے اور باقی سب جل جائے تو شنگرف کو نکال کر کھرل کر کے محفوظ کر لیں۔

مقدار خوراک: ۱ برنج تا آدھی رتی ہمراہ مسکہ گاؤ یا بلائی شیر کھلائیں۔

افعال و خواص: تشنج میں بالخاصہ مفید ہے۔ لقوہ اور فالج وغیرہ میں خصوصاً مفید ہے۔

(۱۴۹) کشتہ شنگرف:

اجزاء: زنجفر رومی ایک تولہ، شیر عشر ۵ تولہ، سوت ۸ تولہ۔

ترکیب ساخت: اول شنگرف رومی کو شیر مدار میں خوب کھرل کریں اور ٹکیہ بنا کر خشک کر کے کپڑے کی پوٹلی میں لپیٹ کر اوپر سوت لپیٹ دیں اور کوزہ گلی میں گل حکمت کر کے محفوظ الہوا دس سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر پیس لیں اور محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک چاول در مویز منقیٰ ہمراہ ماء العسل کھلائیں۔

افعال و خواص: تشنج کے لئے بالخاصہ مفید ہے۔

عطیہ: حکیم عبدالمجید صاحب، نواب شاہ۔ سندھ

لقوہ

سوا(۱۵۰) برشعشاء:

اجزاء: فلفل سیاہ، فلفل ابیض، بزرالبنج ہر ایک ۵ تولہ، افیون ۲ تولہ، زعفران ۱½ تولہ، سنبل الطیب عقر قرحا، فرفیون ہر ایک ۳ ماشہ، عسل خالص سہ چند ادویہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو پیس کر عسل میں ملا کر تین ماہ تک جو میں دفن کر دیں۔ بعد ازاں استعمال میں لائیں۔

مقدار خوراک: ۴ رتی تا ایک ماشہ ہمراہ عرق مناسب کھلائیں۔

افعال وخواص: لقوہ، فالج، نزلہ، زکام، استسقاء اور حمی ہمہ اقسام میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم ابوالفضل صاحب کامل دواخانہ آگرہ پارچہ باف ایریا لانڈھی کالونی کراچی۔

(۱۵۱) حب بندق:

اجزاء: پوست بندق ۵ تولہ، قند سیاہ کہنہ صد سالہ ۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: پوست بندق کو خوب اچھی طرح باریک کرلیں پھر قند سیاہ ملا کر خوب اچھی طرح کوٹیں کہ یک جان ہو جائے۔ حب بقدر نخود بنا کر ورق نقرہ میں ملفوف کر کے محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک حب بعد از غذاء ہمراہ آب صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: لقوہ کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم عبدالرحمٰن صاحب نظامی سکنہ ناڑی جنوبی تحصیل تونسہ، ضلع ڈیرہ غازی خان و حکیم محمد صاق حسن امرت سری ۵۶۷ مین بازار کرشن نگر لاہور۔

(۱۵۲) حب اذاراقی:

اجزاء: قند سیاہ کہنہ ۲ تولہ، مانخواہ، زنجبیل، کنجد سیاہ، فلفل دراز ہر ایک ۳ ماشہ، بلادر مدبر ۳ عدد، اذاراقی مدبر ۳ عدد۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور کوٹ چھان کر ہمراہ آب حب بقدر فلفل سیاہ تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ بدرقہ مناسبہ دن میں تین بار کھلائیں موسم گرما میں اگر گرمی محسوس ہو تو ایک حب سے زیادہ نہ کھلائیں۔

افعال وخواص: لقوہ، فالج اور اعصابی امراض میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد بشیر صاحب گولڈ میڈلسٹ، چیف وارڈن، سول ڈیفنس لاہور۔

(۱۵۳) حب اذاراقی:

اجزاء: اذاراقی مدبر، فلفل سیاہ، فلفل سفید، فلفل دراز، سورنجان شیریں، اسگندناگوری ہر ایک ۶ ماشہ، مویز منقیٰ ۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: سب اجزاء کو حسب دستور پیس کر ہمراہ مویز منقیٰ خوب کھرل کر کے حبوب بقدر نخود بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ آب تازہ صبح وشام کھلائیں اگر شیر گاؤ یا عرق گاؤزبان سے کھلائیں تو زیادہ فائدہ ہوگا۔

افعال وخواص: لقوہ، فالج، استرخا اور وجع المفاصل میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم بشیر احمد صاحب، رحیمیہ خاندانی مطب ریل بازار وزیر آباد ضلع گوجرانوالہ

(۱۵۴) حب تنبول:

اجزاء: قرفہ، بسباسہ، قرنفل، اذاراقی مدبر، سورنجاں شیریں، سورنجاں تلک، خولنجاں ہر ایک ۲ تولہ، آب برگ تنبول بقدر ضرورت۔

ترکیب ساخت: حسب دستور جملہ ادویہ کو پیس کر ہمراہ آب پان بنگلہ خوب کھرل کر کے حبوب بقدر نخود تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ شیر گاؤ۔ صبح وشام کھلائیں۔ مناسب پرہیز ضروری ہے۔

افعال وخواص: لقوہ اور اعصابی امراض میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم سید مقصود الحسن صاحب عرفانی دواخانہ لطیف آباد۔ حیدر آباد سندھ

(۱۵۵) حب بندق:

اجزاء: پوست بندق ہندی، فلفل سیاہ، تنکار بریاں ہر ایک ۲ تولہ، آب موز (کیلا) حسب ضرورت۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو خوب پیس کر ہمراہ آب کیلا خوب کھرل کر کے حب بقدر نخود تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۲ حب ہمراہ حلوۂ مرغن ساختہ در روغن گاؤ خالص بعد از ناشتہ وطعام کھائیں۔

ہدایت: ترش اشیاء اور گوشت سے پرہیز کریں۔

افعال وخواص: لقوہ اور فالج میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد خاں صاحب بھون تحصیل چکوال ضلع جہلم

(۱۵۶) حب جند بید ستر:

اجزاء: مشک خالص، عنبر اشہب، مروارید ناسفتہ، زعفران کشمیری ہر ایک ا تولہ، جند بید ستر ۲ تولہ، عود صلیب ۲ تولہ، ورق طلا ۵۰ عدد، عسل خالص حسب ضرورت۔

ترکیب ساخت: سب اجزاء کو حسب دستور معروف باریک کر کے ہمراہ عسل خالص خوب کھرل کر کے حبوب بقدر دانہ مسور بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ ماء العسل دن میں تین چار بار کھلائیں۔

افعال وخواص: لقوہ اور فالج کے لئے مفید ہے۔ صاحب نسخہ تحریر کرتے ہیں' مجھے ذاتی طور پر اس سے فائدہ حاصل ہوا تھا۔

عطیہ: حکیم عبدالجبار صاحب لاہور۔

(۱۵۷) حب سلاطین:

اجزاء: مغز تخم خایہ ابلیس (مغز تخم کرنجوا) زنجبیل' فلفل سیاہ' مغز حب السلاطین مدبر' قند سیاہ کہنہ ہر ایک ا تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور خوب باریک کر کے حبوب بقدر نخود بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم بوقت شب کھلائیں اور اکیس یوم تک کھلائیں۔

افعال وخواص: لقوہ۔ فالج رعشہ اور امراض باردہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد انور خان صاحب غوری' عوامی دروازہ سیالکوٹ

(۱۵۸) حب طرخون:

اجزاء: اذاراقی مدبر (در آب گھیکوار آب ادرک) ۲ تولہ' جوز بوا' بسباسہ' قرنفل' بیخ طرخون دعا قرقرحا) زعفران کشمیری ہر ایک ایک تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور کوٹ چھان کر ہمراہ عسل خالص حب بقدر نخود بنائیں۔

مقدار خوراک: ا تا ۲ حب ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: لقوہ' رعشہ اور فالج میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد شیر خان صاحب پکا ڈیرہ۔ ڈاکخانہ ملیاں کلاں ضلع شیخوپورہ۔

(۱۵۹) حب قرنفل:

اجزاء: دم الحمام (کبوتر کا خون) ۲ تولہ' دم الدجاج (مرغ کا خون) ۲ تولہ' قرنفل' ا تولہ' دانہ ہیل خورد ۳ ماشہ' قرفہ ا ماشہ' زنجبیل ا ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور پیس کر خوب کھرل کر کے سفوف بنائیں۔

مقدار خوراک: ۴ رتی پتاشہ میں رکھ کر ہمراہ آب یا بدرقہ مناسبہ کھلائیں۔

افعال وخواص: لقوہ کے لئے مفید ہے۔

ہدایت: مریض کو اندھیرے مکان میں ہوا سے دور رکھیں۔

عطیہ: حکیم صلابت خان صاحب چک نمبر ۱۰/۲۵ آر تحصیل خانیوال ضلع ملتان۔

(۱۶۰) حب لقوہ:

اجزاء: اذارقی مدبر اڑھائی تولہ، زنجفر رومی ۱ تولہ، قرفہ، فلفل دراز، فلفل سیاہ، عقرقرحا، زنجبیل ہر ایک ۶ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو باریک پیس کر پارچہ بیز کر کے ہمراہ آب حبوب بقدر فلفل سیاہ بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ عرق بادیان صبح و شام کھلائیں۔

افعال و خواص: لقوہ فالج اور نزلہ بارد کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم شیر محمد صاحب چک نمبر ۱۴۰/۱ تحصیل و ضلع ساہیوال۔

(۱۶۱) حب مقوی اعظم:

اجزاء: اذاراقی مدبر ۳ تولہ، قرنفل ۱ تولہ، جوز بوا ۱ تولہ، بسباسہ ۶ ماشہ، سلاجیت ۲ تولہ، زعفران ۳ ماشہ دواالمیہ (پکھان بید) ۲ تولہ، زرنباد ۲ تولہ، عرق نانخواہ ۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور پیس کر ہمراہ عرق اجوائین حب بقدر نخود بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک تا ۲ حب ہمراہ شیر گاؤ یا آب تازہ کھلائیں۔

افعال و خواص: لقوہ، فالج ہر قسم میں مفید ہے حتیٰ کہ قبل از وقت بال سفید ہونے کو بھی روکتی ہے اور سفید شدہ بالوں کو دوبارہ سیاہ کرتی ہے۔

عطیہ: حکیم محمد دین صاحب چک نمبر ۳۴۷ گ ب ضلع لائل پور

(۱۶۲) دواء لقوہ:

اجزاء: زیرہ دشتی (کالی زیری) زنجبیل، دج ترکی ہر ایک ۲ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور پیس کر سفوف بنائیں۔

مقدار خوراک: ۳ ماشہ سفوف عسل خالص میں ملا کر چٹائیں، صبح و شام۔

افعال و خواص: لقوہ اور فالج کے لئے مفید ہے۔

(۱۶۳) روغن دافع لقوہ:

اجزاء: زنجبیل، فلفل سیاہ، فلفل دراز، کمون اسود، جوز بوا، بزرالبنج ہم وزن، روغن کنجد سہ چند ادویہ۔

ترکیب ساخت: روغن کنجد کو آہنی کڑاہی میں جملہ ادویہ سمیت ڈال کر آگ پر پکائیں اور چھان کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: بوقت ضرورت عضو ماؤف پر مالش کریں۔

افعال وخواص: لقوہ رعشہ اور فالج میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم رحیم بخش صاحب چک نمبر ۱۰۰ تحصیل وضلع رحیم یار خان۔

(۱۶۴) روغن اکسیر:

اجزاء: مشک خالص، مروارید ناسفتہ، زعفران کشمیری، مرارۂ مگر مچھ، تخم حیات (تخم انگن) ہر ایک ایک تولہ، روغن زرد ۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزا کو باریک کر کے روغن زرد میں ملا کر کوزہ گلی میں گل حکمت کر کے ایسے جو لہے میں جہاں صبح سے شام تک آگ جلتی ہو اس میں ایک بالشت بھر گڑھا کھود کر دبا دیں۔ سات یوم کے بعد نکالیں اور محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک تنکا بامصالحہ پان پر لگا کر کھلائیں۔ موسم گرما میں پتاشہ میں رکھ کر اوپر سے شربت پلائیں۔

افعال وخواص: لقوہ کے علاوہ نہایت مقوی اعضاء رئیسہ ہے فالج سرسام، ذات الریہ، خفقان، مالیخولیا، امراض معدہ وجگر میں اکسیر اعظیم ہے۔

عطیہ: حکیم عبدالرشید صاحب چک نمبر ۱۸ این پی تحصیل وضلع رحیم یار خان۔

(۱۶۵) روغن سانجنہ:

اجزاء: پوست درخت سہانجنا ۲۰ تولہ، روغن کنجد ۲۰ تولہ گھونگچی سفید ۶ تولہ۔

ترکیب ساخت: ایک آہنی کڑاہی میں روغن کنجد، چھاچھ اور پوست سہانجنا سبز ڈال کر نرم آگ پر پکائیں۔ پھر اس میں گھونگچی سائدہ ڈال کر پکائیں۔ آنچ نرم رہے۔ جب صرف روغن باقی رہ جائے تو اتار لیں۔ سرد کر کے چھان کر محفوظ کر لیں۔

ترکیب استعمال: مقام ماؤف پر بقدر ضرورت صبح وشام مالش کریں۔

افعال وخواص: لقوہ کے لئے مفید ہے۔ صاحب نسخہ کا بیان ہے کہ اس سے ۵۶ مریض دو ہفتہ کے استعمال سے صحت یاب ہوئے۔ ابتدائی لقوہ میں اس کا فائدہ توقع کے مطابق ہوگا۔

عطیہ: حکیم فیض احمد صاحب ایڈیٹر رسالہ آب حیات۔ بہاولپور

(۱۶۶) زنجفر مدبر:

اجزاء: زنجفر رومی ۱ تولہ، قرنفل، ہیل کلاں، قرفہ ہر ایک ۵ تولہ، روغن گاؤ ۳ پاؤ، چوزہ مرغ ۱ عدد، چو

بیر ۵ سیر۔

ترکیب ساخت: اول اجزاء مصالحہ کوٹ کر رکھیں۔ پھر چوزہ مرغ ذبح کر کے آلائش سے پاک کریں۔ اب اس کے شکم میں شنگرف کو مصالحہ کے درمیان رکھ کر سی دیں اور روغن گاؤ کو کڑاہی میں ڈال کر اس میں چوزہ مرغ چھوڑ دیں نیچے بیری کی لکڑی کی نرم آنچ جلائیں۔ جب چوزہ سرخ ہو جائے اتار کر رکھیں۔ سرد ہونے پر شنگرف کو نکال کر پیس لیں اور محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک برنج تا ایک رتی ہمراہ بدرقہ مناسبہ کھلائیں۔

افعال وخواص: لقوہ کے لئے بالخاصہ مفید ہے۔

ہدایت: چوزہ مرغ بریاں بھی کھلایا جاسکتا ہے۔

عطیہ: حکیم نصیر الدین احمد صاحب چک ۳۱۷ گ ب تحصیل ٹوبہ ٹیک سنگھ ضلع لائل پور۔

(۱۶۷) سفوف لقوہ:

اجزاء: اسطخدوس، سنبل الطیب، عود صلیب ہر ایک ۱ تولہ، جند بید ستر ۶ ماشہ۔

ترکیب ساخت: سب ادویہ کو خوب باریک پیس کر رکھیں۔

مقدار خوراک: ۳ ماشہ ہمراہ عرق بادیان صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: لقوہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد حنیف صاحب بھلہ۔

(۱۶۸) ضماد دافع لقوہ:

اجزاء: روناس (مجیٹھ) صبر۔ جوز بوا، مغز پنبہ دانہ ہر ایک ۲ تولہ، زردی بیضہ مرغ ۴ عدد۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو حسب دستور کوٹ پیس کر ہمراہ زردی بیضہ مرغ کھرل کر کے ضماد تیار کریں۔

ترکیب استعمال: مقام ماؤف پر ضماد لگا کر اوپر برگ بیدانجیر باندھیں تین یوم اس کا استعمال لازمی ہے۔

افعال وخواص: لقوہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم چوہدری محمد افضل صاحب موضع مراد پور ضلع سیالکوٹ

(۱۶۹) قطور لقوہ:

اجزاء: ست لوبان، ست اجوائن، کافور ولایتی ہر ایک ا تولہ۔

ترکیب ساخت: ایک شفاف شیشی میں سب کو ڈال کر رکھیں۔ مانند پانی ہو جائے گا۔

مقدار خوراک: ۲ بوند پتاشہ میں ڈال کر دن میں تین بار کھلائیں۔

افعال و خواص: لقوہ کے لئے اکسیر ہے۔ نزلہ زکام سعال اور فواق میں ہمراہ بدرقہ مناسبہ کھلائیں۔

عطیہ: حکیم تاج الدین صاحب۔

(۱۷۰) معجون مقوی:

اجزاء: زعفران کشمیری، زنجبیل، فلفل دراز، کمون اسود ہر ایک ۶ ماشہ، عسل خالص مصفی سہ وزن۔

ترکیب ساخت: حسب دستور تمام اجزاء کو پیس کر عسل مصفی میں ملا کر معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک تولہ ہمراہ آب صبح و شام کھلائیں۔

افعال و خواص: لقوہ، فالج، نسیان اور جمیع امراض باردہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد کاظم جیلانی صاحب ملتان۔

(۱۷۱) مطبوخ لقوہ:

اجزاء: کرفس، اسطخودوس، افسنتین، بیخ بادیان، بیخ حب المحلب (کھرنی) ہر ایک ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: تمام اجزاء کو جوکوب کر کے پانی ۱ سیر میں رات کو بھگو کر صبح جوش دیں اور مل چھان کر اس میں عسل ۵ تولہ ملا کر رکھیں۔

مقدار خوراک: ۲ تولہ صبح و شام پلائیں اسی طرح ہفتہ عشرہ پلائیں مریض کو اندھیرے میں رکھیں۔ سرد ہوا سے بچائیں۔

افعال و خواص: لقوہ کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم نذر محمد صاحب، سکنہ حشمت والی تحصیل کبیر والا ضلع ملتان۔

نزلہ و زکام

(۱۷۲) اطریفل کشنیز:

اجزاء: پوست ہلیلہ زرد، پوست بلیلہ، آملہ ہر ایک ۱ تولہ، کشنیز خشک ۸ تولہ، روغن بادام ۳ تولہ، روغن گاؤ ۳ تولہ، عسل خالص ۲۰ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو پیس کر روغن بادام و روغن گاؤ میں نیم بریاں کریں۔ عسل میں ملا کر معجون بنائیں۔

مقدار خوراک: ۶ ماشہ ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم صبح و شام کھلائیں۔
افعال و خواص: نزلہ و زکام اور تقویت قلب و دماغ میں بھی مفید ہے۔
عطیہ: حکیم معین الحق صاحب رحمانی مقام پنیہ مشرقی بنگال۔

(۱۷۳) حب نزلہ بارد:

اجزاء: اسطخدوس ۱ تولہ، فلفل سیاہ ۱ تولہ، دار شیشعاں کا پھل ۶ ماشہ، تخم جوز ماثل سیاہ ۳ ماشہ۔
ترکیب ساخت: سب اجزا کو پیس کر حبوب بقدر نخود تیار کریں۔
مقدار خوراک: ایک تا ۲ ماشہ حب ہمراہ آب گرم یا بدرقہ مناسب کھلائیں۔
افعال و خواص: نزلہ زکام اور اس سے عارض صداع وغیرہ میں بھی مفید ہے۔
عطیہ: حکیم اصغر حسین صاحب معرفت عبدالخالق صاحب کوارٹر ۵۰۲/۹ کورنگی کراچی۔

(۱۷۴) حب زعفران:

اجزاء: زعفران، جدوار، صبر، پپیتہ ہم وزن۔
ترکیب ساخت: زعفران کے سوا باقی اشیاء کو کوٹ چھان کر سفوف تیار کریں۔ بعد ازاں زعفران کو کھرل کر کے سفوف مذکورہ میں شامل کریں اور خوب کھرل کر کے حبوب بقدر دانہ مونگ بنائیں۔
مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ آب صبح و شام کھلائیں۔
افعال و خواص: نزلہ و زکام، سعال اور ذات الریہ میں مفید ہے۔

(۱۷۵) حب قنب:

اجزاء: صبر ۳ ماشہ، شاخ مرجان ۳ ماشہ، جدوار خطائی ۳ ماشہ، تخم قنب ۳ ماشہ۔
ترکیب ساخت: سب کو جدا جدا پیس کر ہمراہ شہد خالص کھرل کریں اور حبوب نخودی تیار کریں۔
مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ شیر گاؤ صبح و شام کھلائیں۔
خوراک میں: صرف گھی اور روٹی دیں۔
افعال و خواص: نزلہ زکام کے علاوہ مریض تپ دق کے لئے بھی بہت مفید ہے۔

(۱۷۶) حب زنجفر عنبری:

اجزاء: زنجفر رومی، افیون، زعفران، مشک خالص، عنبر اشہب، جند بیدستر، سلاجیت، بسباسہ، جوز بوا، دار چینی ہر ایک ۱ ماشہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور سب ادویہ کو پیس کر ہمراہ شہد خوب کھرل کر کے حبوب بقدر دانہ مسور بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ شیر گاؤ بوقت خوب کھلائیں۔

افعال وخواص: نزلہ دائمی اور قوت باہ کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم رحمت علی صاحب چک نمبر ۱۲۵۵ ای بی تحصیل پاکپتن ضلع ساہیوال۔

(۱۷۷) حب نزلہ دائمی:

اجزاء: صبر زرد، رب السوس، سورنجاں شیریں، پوست ہلیلہ زرد، سقمونیا مشوی ہر ایک ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو حسب دستور پیس کر ہمراہ آب تازہ خوب کھرل کر کے حبوب بقدر نخود بنائیں۔

مقدار خوراک: ۲ حب بوقت خواب کھلائیں۔

افعال وخواص: نزلہ دائمی میں مفید ہے۔ قبض دائمی میں بھی مفید ہے۔

عطیہ: حکیم منور حسین صاحب، بستی نور پور، منڈی چشتیاں، ضلع بہاول نگر۔

(۱۷۸) حب لوز:

اجزاء: افیون ۱ تولہ، لسان العصافیر (اندر جو) طباشیر کبود، دانہ ہیل بوا، زعفران، بسباسہ ہر ایک ڈیڑھ ماشہ، مغز بادام شیریں ۱۰ عدد۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو خوب پیس کر کھرل کر کے حبوب بقدر نخود تیار کریں۔

ترکیب استعمال: ایک حب ہمراہ آب تازہ یا چائے دن میں تین بار کھلائیں۔

افعال وخواص: نزلہ زکام میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم سید سلطان علی شاہ صاحب شفاخانہ ادویہ۔

(۱۷۹) حب نزلہ وزکام:

اجزاء: تخم جوز ماثل ۶ ماشہ، مغز پنبہ دانہ، کمون ابیض (زیرہ سفید) مغز تخم کشنیز، کوکنار ہر ایک ۱ تولہ، ترپھلہ ۲۰ تولہ۔

ترکیب ساخت: ترپھلہ اور کوکنار کو ایک سیر پانی میں بھگو کر صبح پکائیں۔ ایک پاؤ رہنے پر اتار لیں۔ بعد ازاں باقی ادویہ کو پیس کر کھرل کریں اور ہمراہ جوشاندہ مذکورہ خوب کھرل کریں اور حبوب بقدر نخود بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ شیر گاؤ صبح و شام کھلائیں۔ قبض ہو تو رفع کریں۔

افعال وخواص: نزلہ زکام کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد شفیع صاحب شافی دواخانہ چیچہ وطنی ضلع ساہیوال۔

(۱۸۰) حب دافع نزلہ:

اجزاء: تخم جوز ماثل سیاہ، پوست خشخاش، صمغ عربی، جدوار خطائی ہر ایک ۱ تولہ عسل خالص بقدر ضرورت۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو پیس کر ہمراہ عسل خالص حبوب نخودی بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح و شام کھلائیں۔

افعال وخواص: نزلہ وزکام میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمود صاحب موضع بورے والا تحصیل چارسدہ ضلع پشاور۔

(۱۸۱) حب اذاراقی:

اجزاء: اذاراقی مدبر ۱ تولہ، فلفل دراز ۱ تولہ، مغز پنبہ دانہ (حب القطن) ۳ تولہ، مغز بادام شیریں ۳ تولہ، مویز منقی ۲۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو حسب دستور پیس کر حبوب بقدر دانہ مونگ بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح و شام کھلائیں۔

افعال وخواص: نزلہ حار اور بارد دونوں میں مفید ہے۔

(۱۸۲) حب نزلہ وزکام:

اجزاء: مغز بادام مقشر ساڑھے تین تولہ، افیون خام، کوزہ مصری، زعفران ہر ایک ساڑھے تین تولہ، شنگرف رومی پونے تین تولہ، قرفہ ساڑھے تین تولہ، رب السوس ساڑھے تین تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور خوب پیس کر ہمراہ آب کھرل کر کے حبوب بقدر دانہ مونگ بنائیں۔

مقدار خوراک: ۲ حب ہمراہ آب صبح قبل ناشتہ اور رات بوقت خواب کھلائیں۔ قبض کو پہلے دور کریں۔

افعال وخواص: نزلہ، زکام اور سعال میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم شیر حسین صاحب۔ شاہدرہ لاہور

(۱۸۳) حب تو اہل:

اجزاء: قرفہ، قرنفل، فلفل دراز، جوز بوا، زعفران، کبابہ، مصطگی رومی، خصیۃ الثعلب ہر ایک ۵ ماشہ، افیون ایک تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو حسب دستور پیس کر ہمراہ آب کھرل کر کے حبوب بقدر نخود بنائیں۔

مقدار خوراک: ۱ تا ۳ حب ہمراہ عرق گاؤزبان کھلائیں اگر قبض ہو اور نزلہ کہنہ ہو تو اطریفل زمانی رات کو کھلائیں۔

افعال وخواص: نزلہ دائمی کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم حشمت علی صاحب مقام دھوکہ والی۔

(۱۸۴) حب نزلہ دائمی:

اجزاء: سیماب مصفیٰ، تخم جوز ماثل سیاہ، کبریت آملہ سار، فلفل سیاہ ہم وزن۔

ترکیب ساخت: اول پارہ اور گندھک کو خوب کھرل کریں کہ پارہ کی چمک باقی نہ رہے۔ بعد ازاں اس میں تخم جوز ماثل اور فلفل سیاہ سائیدہ ملا کر خوب کھرل کریں اور ہمراہ آب تازہ حبوب بقدر نخود بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ عرق گاؤزبان صبح شام کھلائیں۔

افعال وخواص: نزلہ دائمی میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد حسین صاحب سکنہ کنوال، تحصیل شکرگڑھ، ضلع سیالکوٹ

(۱۸۵) حب اسطخدوس:

اجزاء: اسطخدوس، قرفہ، گل بنفشہ کشمیری ہر ایک ۳ ماشہ، ہلیلہ سیاہ ۱ تولہ ۹ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو پیس کر حبوب بقدر نخود بنائیں۔

مقدار خوراک: ۲ حب ہمراہ آب تازہ یا عرق گاؤزبان کھلائیں۔

افعال وخواص: ۴۱ یوم متواتر کھلانے سے نزلہ ہمیشہ کے لئے دور ہو جاتا ہے۔

عطیہ: حکیم محمد عرفان صاحب۔

(۱۸۶) حب نزلہ وزکام:

اجزاء: جدوار خطائی، فلفل سیاہ، صبر زرب السوس، افیون ہر ایک ۳ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزا کو پیس کر حبوب بقدر فلفل سیاہ بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ آب تازہ یا عرق گاؤزبان ۱۰ تولہ صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: نزلہ زکام اور کھانسی کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم صوفی خلیل الرحمٰن صاحب قادری چشتی دواخانہ رفیق الصحت میراں پیر چوک نزد موسیٰ لائن کراچی نمبر ۲

(۱۸۷) حب نزلہ وزکام:

اجزاء: جند بید ستر، زعفران کشمیری ہر ایک ۱ ماشہ، رب السوس، دار چینی، افیون ہر ایک ۳ ماشہ، صمغ عربی، صمغ القتاد (کتیرا) نشاستہ، ہر ایک ۵ ماشہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور کوٹ چھان کر ہمراہ آب کھرل کر کے حبوب بقدر فلفل سیاہ بنائیں۔

مقدار خوراک: ۲ حب ہمراہ آب یا شیر گاؤ بوقت خواب کھلائیں۔

افعال وخواص: نزلہ زکام کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم منشی غلام محمد بیکانیری چیلا رام پاڑہ نزد میر کا پلاٹ، میر پور خاص۔

(۱۸۸) جوشاندہ نزلہ وزکام:

اجزاء: برہمی بوٹی ۵ تولہ، پوست معیلاں ۵ تولہ، گل بنفشہ ۱۰ تولہ، برگ ریحان ۱۰ تولہ، قرفہ ۳ تولہ داہنہ، ہیل کلاں اڑھائی تولہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور جملہ اجزاء کو کوٹ کر اور باریک چھان کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ۶ ماشہ تا ۱ تولہ سفوف ا پاؤ پانی میں پکائیں نصف رہنے پر نبات سفید ملا کر دیں اس دوا کی پہلی خوراک ہی اثر پذیر ہو جاتی ہے۔ قبض کی صورت میں اطریفل زمانی ۱ تولہ سوتے وقت کھلائیں۔

افعال وخواص: نزلہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم بشیر احمد صاحب مسکین دواخانہ۔ فرید ٹاؤن ضلع ساہیوال۔

(۱۸۹) دواء نزلہ وزکام:

اجزاء: ملح النار (نوشادر) تنکار، فلفل سیاہ، ہرمچی ہر ایک ۱ تولہ تخم جوز ماثل سیاہ ۶ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو پیس کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ۲ رتی ہمراہ بت ۵ تولہ، بنفشہ وعرق گاؤزبان ۱۰ تولہ صبح وشام کھلائیں۔ بچوں کو نصف

برنج تارتی کھلائیں۔

افعال وخواص: نزلہ زکام اور سعال بلغمی میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد اسلم صاحب نیا بازار قصور ضلع لاہور۔

(۱۹۰) دواء نزلہ وزکام:

اجزاء: تخم جوز ماثل ۳ تولہ' اجوائن خراسانی ۲ تولہ' مویز منقیٰ ۱۰ تولہ۔

ترکیب تیاری: تخم جوز ماثل' اجوائن خراسانی کو آب تازہ ۳ پاؤ میں جوش دیں' چوتھائی رہنے پر چھان کر اس قدر جوشاندہ میں مویز منقیٰ ڈال کر نرم آنچ پر پکائیں۔ پانی خشک ہونے پر سایہ میں خشک کر کے محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: مویز نصف تا اعدد کھلائیں۔ دن میں تین بار۔

افعال وخواص: نزلہ زکام میں مؤثر ہے۔

عطیہ: حکیم کبیر شاہ صاحب۔

(۱۹۱) روغن مالکنگنی:

اجزاء: تخم حنظل ا پاؤ' مالکنگنی ا پاؤ' روغن کنجد آدھ سیر' آب خالص ا سیر۔

ترکیب ساخت: پہلی دونوں ادویہ کو جوکوب کر کے ا سیر پانی میں شب کو بھگو دیں' صبح اس قدر جوش دیں کہ پانی صرف ا پاؤ رہ جائے مل چھان کر اس میں روغن کنجد ملا کر آگ پر رکھیں۔ جب پانی جل جائے اور صرف روغنی باقی رہے تو اتار کر چھان لیں اور محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: روزانہ بوقت خواب اس روغن کی سر پر مالش کریں۔

افعال وخواص: دائمی نزلہ زکام کو خصوصی طور پر دور کرنے کے علاوہ انتہائی مقوی دماغ بھی ہے اور اس سے بالوں کی سیاہی بھی برقرار رہتی ہے۔

عطیہ: حکیم محمد صادق صاحب' اصلی دواخانہ۔ ڈی ٹائپ کالونی لائل پور۔

(۱۹۲) سفوف نزلہ زکام:

اجزاء: اسطخدوس ۲ تولہ' گل نیلوفر ا تولہ' بہدانہ ۲ تولہ' آرد اصل السوس' مقشر ا تولہ' تخم خطمی ڈیڑھ تولہ' سعد کوفی ۹ ماشہ' فلفل سیاہ ۶ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو حسب دستور پیس کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک ماشہ ہمراہ شربت بنفشہ صبح وشام کھلائیں۔

افعال و خواص: نزلہ زکام اور سعال کے لئے مفید ہے۔

(۱۹۳) سفوف نزلہ:

اجزاء: اسطخدوس' ہلیلہ سیاہ' نمک سیاہ ہم وزن۔

ترکیب تیاری: حسب دستور کوٹ چھان کر سفوف تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۳ تا ۶ ماشہ ہمراہ آب تازہ بوقت خواب کھلائیں۔ گاہے بہ گاہے دن میں بھی کھلائیں۔

افعال و خواص: نزلہ زکام اور دائمی قبض میں مؤثر ہے۔

عطیہ: حکیم ذوالفقار علی صاحب ولد حکیم اللہ بخش مقام واڑہ بھکھرہ ڈاکخانہ ہرن پور' تحصیل پنڈ دادن خان' جہلم

(۱۹۴) سفوف بادیان:

اجزاء: بادیان' کشنیز خشک' ہلیلہ سیاہ' مغز تخم کدو' مغز بادام شیریں' کوکنار مسلم' مصری کوزہ ہر ایک ۲ تولہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور جملہ اجزاء کو پیس کر پارچہ بیز کر کے رکھیں۔

مقدار خوراک: ۲ ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسب صبح و شام کھلائیں۔

افعال و خواص: نزلہ زکام دائمی اور ضعف دماغ میں موثر ہے۔

(۱۹۵) سفوف اسطخدوس:

اجزاء: اسطخدوس اڑھائی تولہ' بادیاں نیم بریاں ۱۰ تولہ' بادیان خام ۱۰ تولہ' مغز بادام ۴ چھٹانک پوست ہلیلہ کابلی ۵ تولہ' مغز تخم تربز ۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء باریک پیس کر پارچہ بیز کر کے ملا کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ۲ تولہ' ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم صبح یا رات کو بوقت خواب کھلائیں۔

افعال و خواص: نزلہ دائمی کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد سلیمان صاحب مسجد مجددیہ' نیا محلہ چکوال ضلع جہلم۔

(۱۹۶) سفوف مقوی دماغ:

اجزاء: مغز بادام شیریں ۶ تولہ' مغز تخم کدو شیریں ۶ تولہ' بادیان مقشر ۶ تولہ' خشخاش سفید ۶ تولہ' ہیل خورد ۲ تولہ' کشتہ نقرہ ۱ ماشہ' مصری کوزہ ۲ تولہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور سب اجزاء کو باریک پیس کر رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک تولہ سفوف ہمراہ شیر گاؤ صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: دائمی نزلہ وزکام کو دور کرنے کے علاوہ مقوی دماغ وحافظہ ہے۔

عطیہ: حکیم محمد انور صاحب۔

(۱۹۷) سفوف برہمی:

اجزاء: مغز بادیان، مغز کشنیز، خشخاش سفید، مغز بادام شیریں ہر ایک اپاؤ، برہمی بوٹی، گل تج ہر ایک آدھ پاؤ، پوست ہلیلہ زرد اپاؤ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور معروف جملہ ادویہ کو کوٹ چھان کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک تولہ ہمراہ شیر گاؤ گرم صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: دافع نزلہ زکام نہایت ہی مقوی دماغ اور بصر ہے۔

عطیہ: حکیم محمد اسماعیل صاحب چک نمبر ۲۲۸ تحصیل چنیوٹ ضلع جھنگ۔

(۱۹۸) سفوف نزلہ دائمی:

اجزاء: اسطخدوس، قاقلہ صغار (الائچی خورد) ملح النار (نوشادر) پوست سماق ہر ایک ۶ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو حسب دستور پیس کر رکھیں۔

مقدار خوراک: ۳ ماشہ سفوف ہمراہ عرق گاؤزبان ۵ تولہ، عرق بادیان ۵ تولہ صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: نزلہ دائمی کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد شریف صاحب کوٹ فتح دین خان قصور ضلع لاہور۔

(۱۹۹) شربت زوفا مرکب:

اجزاء: گل نیلوفر ۲۰ تولہ، برگ بانسہ ۴۰ تولہ، گاؤزبان ۲۰ تولہ، اصل السوس مقشر ۸ تولہ گل سرخ، زوفا و پوست خشخاش ہر ایک ۱۰ تولہ۔

ترکیب ساخت: تمام اجزا کا حسب دستور ۴ سیر پانی سے ۲ بوتل عرق کشید کریں۔ اس عرق میں بنات سفید ڈیڑھ سیر ملا کر شربت تیار کریں اور بوتلوں میں بھر لیں۔ اس شربت میں تنکار فی بوتل ڈیڑھ ماشہ ملا دیں۔

مقدار خوراک: ایک تولہ کی مقدار میں شربت دن میں تین بار چٹائیں۔

افعال وخواص: نزلہ زکام کہنہ میں مفید ہے۔ علاوہ ازیں کھانسی ہر قسم، سل ودق کی کھانسی اور ضعف

شش میں از حد مفید ہے۔

(۲۰۰) شربت نزلہ دائمی:

اجزاء: نانخواہ ا تولہ، پوست کو کنار، ابریشم مقرض، گاؤزبان ہر ایک ڈیڑھ تولہ، عناب ۱½ تولہ، بادیان، عنب الثعلب، تخم کتان، تخم خطمی ہر ایک ۶ ماشہ، سپستان ۲۰ عدد و بنات سفید ۶۰ تولہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور معروف شربت تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۲ تولہ ہمراہ آب صبح و بوقت عصر پلائیں۔

افعال و خواص: نزلہ دائمی کے لئے مفید ہے۔

(۲۰۱) کشتہ حلزون:

اجزاء: حلزون ا تولہ، شیر عشر ۲۰ تولہ۔

ترکیب ساخت: حلزون کو شیر عشر میں بھگو کر حسب دستور گل حکمت کر کے ۱۵ سیر اوپلوں کی آگ دیں، سرد ہونے پر نکال کر کھرل کر کے محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک رتی تا آدھا ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ کھلائیں۔

افعال و خواص: نزلہ و زکام میں مفید ہے اس کے علاوہ بخار اور درد شقیقہ میں بھی مفید ہے۔

(۲۰۲) کشتہ عقیق:

اجزاء: عقیق یمنی احمر ۶ ماشہ، مغز بادام، پوست ہلیلہ زرد ہر ایک ۲ تولہ۔

ترکیب ساخت: آخری ہر دو اجزاء کو کوٹ کر نغدہ تیار کریں اور عقیق کو اس کے درمیان رکھ کر گل حکمت کر کے ۷ سیر اوپلوں کی آگ دیں، سرد ہونے پر نکال کر عرق بید مشک میں خوب کھرل کریں اور محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ۲ رتی مسکہ گاؤ میں رکھ کر کھلائیں۔

ہدایت: قابض اشیاء سے پرہیز کرائیں اگر قبض ہو تو اسے رفع کر لیں۔

افعال و خواص: نزلہ دائمی اور تقویت دماغ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم سید منور علی شاہ صاحب سکنہ بھلیاں، تحصیل پنڈ دادن خان ضلع جہلم۔

(۲۰۳) کشتہ نقرہ برائے دائمی نزلہ و زکام:

اجزاء: پترہ نقرہ خالص ۲ تولہ، آب مروق جل دھنیا بوٹی بقدر ضرورت۔

ترکیب ساخت: پترہ نقرہ کو آگ میں سرخ کر کے آب مروق مذکورہ میں بجھا دیں۔ اسی طرح

سے اکیس بار بجھاؤ دیں۔ لیکن آب مروق ہر بار بدل دیا کریں۔ بعد ازاں اسی بوٹی کے نغدہ میں رکھ کر گل حکمت کر کے پچیس سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکالیں کشتہ تیار ہو گیا۔

مقدار خوراک: ایک برنج ہمراہ بدرقہ مناسبہ کھلائیں۔

افعال وخواص: دافع دائمی نزلہ زکام علاوہ ازیں مقوی دماغ اور قلب ہے۔

عطیہ: حکیم علی محمد صاحب چک نمبر H.R / ۲۹۷ تحصیل فورٹ عباس، ضلع بہاولنگر۔

(۲۰۴) معجون منڈی:

اجزاء: مغز بادام شیریں، ۱۰ تولہ، مغز تخم کدو شیریں ۵ تولہ، مغز پستہ، مغز فندق، کشنیز خشک، اسطخدوس ہر ایک اڑھائی تولہ منڈی بوٹی ۵ تولہ، طباشیر کبود، ۲ تولہ، پوست ہلیلہ زرد، ۱۰ تولہ، آملہ مقشر ۱۰ تولہ، قند سفید ۱½ سیر۔

ترکیب ساخت: حسب دستور معروف معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۶ ماشہ ہمراہ عرق بادیان صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: دائمی نزالہ زکام کے لئے مفید ہے اور نہایت مقوی دماغ ہے۔

(۲۰۵) معجون نزلہ دائمی:

اجزاء: بزرالبنج، پوست خشخاش، برگ بنگ، ہر ایک ۲ تولہ، عقر قرحا، سنبل الطیب، فلفل سیاہ، فلفل دراز، فلفل سفید ہر ایک ایک تولہ، افیون ۶ ماشہ، عسل خالص بقدر ضرورت۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو کوٹ چھان کر بطریق معروف معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک تا تین ماشہ معجون ہمراہ بدرقہ مناسبہ کھلائیں۔

افعال وخواص: نزلہ دائمی کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم شوکت محمود خان صاحب امرتسری پیام شفا دواخانہ لاہور۔

(۲۰۶) معجون بزرالبنج:

اجزاء: بزرالبنج، پوست خشخاش ہر ایک ۳ تولہ، فلفل، سیاہ ا تولہ، افیون ۳ ماشہ، عسل خالص ۲۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو حسب دستور پیس کر بطریق معروف معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۳ تا ۶ ماشہ معجون ہمراہ بدرقہ مناسبہ کھلائیں۔

افعال وخواص: نزلہ دائمی کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم عبدالخالق صاحب بھنبہ کلاں تحصیل قصور ضلع لاہور۔

(۲۰۷) معجون نزلہ:

اجزاء: تخم کاہو ۵ تولہ، بزرالبنج ۹ ماشہ، خشخاش سفید ۱۰ تولہ، پوست خشخاش ۹ ماشہ، گل گاؤزبان، تخم مورد، کشنیز خشک ہر ایک آدھا تولہ، اسطخدوس ڈیڑھ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو خوب پیس کر عسل خالص میں ملا کر معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۳ تا ۶ ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ کھلائیں۔

افعال وخواص: نزلہ دائمی کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم غلام علی احمد صاحب تفیرآباد شالامار ٹاؤن باغبانپورہ لاہور۔

(۲۰۸) مطبوخ نزلہ وبائیہ:

اجزاء: قرفہ ۱ تولہ، بزرالبنج ۱ تولہ، عرق گاؤزبان ۱ بوتل۔

ترکیب ساخت: دونوں اجزاء کو عرق گاؤزبان میں جوش دیں اور چھان کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: بقدر پانچ تولہ جوشاندہ پلائیں، صبح، عصر اور بوقت خواب۔

افعال وخواص: نزلہ وبائیہ (انفلوئنزا) اور اس کے اثرات کو رفع کرنے میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم انوارالحسن صاحب حال مقیم کراچی۔

(اس نسخہ میں بزرالبنج کی مقدار زیادہ ہے۔ میرے خیال میں بزرالبنج کا وزن ۱ ماشہ چاہیے کیونکہ اس کی خوراک ۲ رتی ہے، نورالدین نظامی)

(۲۰۹) ہلاس نزلہ اور زکام:

اجزاء: صندل سرخ ۵ ماشہ، گل سرخ، مصفی ۱ تولہ، برگ تبت اڑھائی تولہ، پوست بندق ۱ تولہ، خولنجاں ۷ ماشہ، دانہ ہیل خورد ۷ ماشہ، کندش ۱۰ ماشہ۔

ترکیب ساخت: نہایت باریک پیس کر پارچہ بیز کر کے رکھیں اور بوقت ضرورت دیں۔

ترکیب استعمال: بوقت ضرورت نسوار دیں۔

افعال وخواص: نزلہ متعفنہ اور نزلہ بند میں مفید ہے۔ علاوہ ازیں بیہوشی میں بھی مفید ہے۔

عطیہ: حکیم مولوی عبدالصمد صاحب نظامیہ شفاخانہ میلسی ضلع ملتان۔

(۲۱۰) ہلاس نزلہ:

اجزاء: خولنجان، تخم سلطان الاشجار (تخم سرس) اسطخدوس، برگ تبت، الائچی خورد، ہر ایک ۳ ماشہ، ملح النار (نوشادر) ۱ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کوٹ پیس کر مانند غبار کریں اور محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: بوقت ضرورت بطور نسوار دیں۔

افعال وخواص: بند نزلہ کو جاری کرنے اور مواد خارج کرنے میں مفید ہے۔ علاوہ ازیں صداع میں بھی مفید ہے۔

ضعف دماغ

(۲۱۱) اکسیر مقوی دماغ:

اجزاء: برہمی بوٹی ۱ تولہ، روغن بادام ۱ تولہ، فلفل سیاہ ۳ ماشہ، دانہ ہیل خورد (الائچی خورد) ۳ ماشہ، طباشیر کبود ۳ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزا کو سفوف بنا کر رکھیں برہمی بوٹی شامل کرنے سے پہلے روغن بادام سے چرب کر لینا چاہیے۔

مقدار خوراک: ڈیڑھ ماشہ ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم استعمال کریں۔

افعال وخواص: ضعف دماغ اور نزلہ دائمی میں مفید ہے۔

(۲۱۲) اطریفل اسطخدوس:

اجزاء: پوست ہلیلہ زرد ۳ تولہ، پوست ہلیلہ ۳ تولہ، بسفائج فستقی ۳ تولہ، افتیمون ولایتی ۳ تولہ، اسطخدوس ۳ تولہ، تربد سفید مجوف ۳ تولہ، ہلیلہ سیاہ ۳ تولہ، روغن بادام ۵ تولہ، عسل خالص ۱۵ چھٹانک۔

ترکیب ساخت: خشک ادویہ کو اچھی طرح کوٹ چھان کر روغن بادام سے چرب کر کے شہد خالص میں ملا کر معجون بنائیں۔

مقدار خوراک: ۶ ماشہ تا ۱ تولہ ہمراہ شیر گاؤ گرم یا آب نیم گرم سے بوقت خواب کھلائیں۔

افعال وخواص: چالیس دن کے استعمال سے تمام دماغی امراض رفع ہوں گے متواتر ۹۰ دن کے استعمال سے مزید فوائد سامنے آئیں گے۔

عطیہ: حکیم حافظ محمد امین صاحب محلہ نفیر آباد شالا مار ٹاؤن باغبان پورہ لاہور۔

(۲۱۳) اکسیر ضعف دماغ:

اجزاء: کشتہ طلا ۳ رتی، مشک خالص ۱ رتی، عنبر ۱ رتی، زعفران کشمیری ۶ رتی۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو خوب اچھی طرح پیس کر محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک چاول خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا میں رکھ کر کھلائیں۔

افعال وخواص: ضعف دماغ کے علاوہ ضعف قلب واعضاء رئیسہ میں بھی مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد شریف خان صاحب۔

(۲۱۴) حب اکسیر دماغ:

اجزاء: مومیائی، کشتہ فولاد ہر ایک ۱ تولہ، کشتہ پوست بیضہ مرغ ۶ ماشہ، کشتہ شاخ مرجان ۶ ماشہ، مشک خالص ۱ ماشہ، ورق نقرہ ۳ ماشہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور سب اجزاء کو پیس کر کھرل کریں اور ہمراہ شہد خالص حبوب بوزن ۱ رتی تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ گاؤ صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: مقوی دماغ ومولد خون ہے۔

عطیہ: حکیم محمد ابراہیم صاحب ساکن بھیڑ تحصیل چونیاں ضلع لاہور۔

(۲۱۵) حب مقوی دماغ:

اجزاء: برہمی بوٹی ۲۶ تولہ، دانہ ہیل خورد، دانہ ہیل کلاں ہر ایک ۸ تولہ، مشک خالص ۲ رتی ورق نقرہ دفتری بوزن ۶ ماشہ، ورق طلاء ۱ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزا کو سب دستور چھان کر حب بقدر نخود تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: تقویت دماغ کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد ابراہیم صاحب چک نمبر ۱۵۸ تحصیل حاصل پور ضلع بہاولپور۔

(۲۱۶) حب مقوی دماغ واعصاب:

اجزاء: اذاراقی مدبر، مویز منقیٰ، مغز بادام شیریں ہر ایک ۱ تولہ، جدوار خطائی ۶ ماسہ عنبر اشہب ۶ ماشہ، زعفران ۳ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزا کو حسب دستور سحق بلیغ کر کے حبوب بقدر نخود تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک حب صبح بعد از غذا یا بوقت خواب بعد از غذا۔

افعال وخواص: ضعف دماغ وضعف اعصاب اور امراض باردہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم رفیق احمد صاحب عباسی۔ کامیاب دواخانہ شاہی بازار بہاولپور۔

(۲۱۷) حب مقوی دماغ:

اجزاء: عنبر اشہب، جدوار خطائی، زعفران ہر ایک ۳ ماشہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور ادویہ کو باریک کر کے ملا کر خوب کھرل کریں اور ہمراہ شہد حب بقدر روانہ مونگ بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ عرق گاؤزبان صبح و شام۔

افعال وخواص: مقوی دماغ ہے۔ مقوی بصر اور مقوی اعضا رئیسہ ہے۔ سرد مزاج کے موافق ہے۔

عطیہ: حکیم اشفاق احمد صاحب انصاری سکنہ ترگڑھ تحصیل میلسی ضلع ملتان۔

(۲۱۸) دوا ضعف دماغ:

اجزاء: ترپھلہ ۳ تولہ، خشخاش ایک پاؤ، پوست کو کنار سالم معہ تخم ۶ عدد، چہار مغز ۱۰ تولہ، روغن گاؤ آدھ سیر، شیر گاؤ ۶ سیر۔

ترکیب ساخت: ترپھلہ، خشخاش اور پوست رات کو قدرے پانی میں بھگو دیں، صبح خوب باریک پیس لیں اور چھان کر اس میں چہار مغز ڈال کر خوب پیس کر رکھیں، بعد ازاں شیر گاؤ ملا کر کھویہ بنائیں اور روغن گاؤ میں بریاں کریں اور بقدر ضرورت عسل خالص ملا کر معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۶ ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسب صبح قبل از ناشتہ کھلائیں۔

افعال وخواص: دافع ضعف دماغ ہر قسم ہے۔

(۲۱۹) حلوائے مقوی دماغ:

اجزاء: مغز بادام شیریں مقشر ۱۰ تولہ، مغز کشنیز خشک ۱۰ تولہ، مغز بادیان ۱۰ تولہ، خشخاش سفید ۱۰ تولہ فلفل سیاہ ۵ تولہ، دار چینی ۵ تولہ، روغن زرد ۳ پاؤ، قند سفید ۱ سیر۔

ترکیب ساخت: سب ادویہ کو پیس کر روغن گاؤ میں بریاں کریں بعد ازاں بنات سفید کے قوام میں ملا کر معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۲ تا ۳ تولہ ہمراہ شیر گاؤ۔

افعال وخواص: مقوی دماغ، مقوی بصر، دافع نزلہ و زکام ہے۔

عطیہ: حکیم محمد حسین صاحب چک نمبر ۲۶۶ معرفت قومی دواخانہ صادق آباد ضلع رحیم یار خان۔

(۲۲۰) حریرہ ضعف دماغ:

اجزاء: مغز بادام شیریں ۵ تولہ، مغز کدو شیریں، مغز تخم تربوز، برہمی بوٹی، صمغ عربی، نشاستہ ہر ایک ۳

ماشہ کوزہ مصری ۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: سب ادویہ کو حسب دستور پیس کر مصری کوزہ کے قوام میں معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۶ ماشہ ہمراہ شیر گاؤ صبح و شام۔

افعال و خواص: مقوی دماغ ہے۔

عطیہ: حکیم محمد یوسف صاحب منہاس' بالمقابل' حبیب بنک آرام باغ کراچی۔

(۲۲۱) حریرہ ضعف دماغ:

اجزاء: پوست خشخاش ۳ ماشہ' برنج سٹھی ۵ ماشہ' نشاستہ گندم ۳ ماشہ' کشنیز مقشر' مغز بادام شیریں' مغز پنبہ دانہ' ہر چہار مغز ہر ایک ۳ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ مغزیات کا شیرہ تیار کریں' روغن گاؤ اور نبات سفید ملا کر آگ پر رکھ کر حریرہ تیار کریں۔

مقدار خوراک: قبل از ناشتہ روزانہ صبح کھلائیں۔ سات یوم میں فوائد ظاہر ہوں گے۔

افعال و خواص: ضعف دماغ کے لئے موثر ہے۔

عطیہ: حکیم غلام محمد صاحب' فیض دواخانہ' پاپڑ مارکیٹ لانڈھی کالونی کراچی۔

(۲۲۲) دوائے ضعف دماغ:

اجزاء: روغن زرد ۵ چھٹانک' بلادر بے کلاہ ساڑھے بارہ تولہ' قند سیاہ کہنہ ۵ چھٹانک' بسباسہ ۷ ماشہ' فلفل سیاہ' فلفل دراز ہر ایک ۷ ماشہ۔

ترکیب ساخت: آخر کی تینوں اشیاء کو پیس کر خوب کھرل کر کے رکھیں' بعد ازاں بلادر کو روغن گاؤ میں سوختہ کریں پھر روغن کو دوبارہ کڑاہی میں ڈال کر اس میں قند سیاہ ملائیں حل ہونے پر کڑاہی کو آگ سے اتار کر سرد ہونے دیں۔ سرد ہونے پر بلادر سوختہ سائیدہ اور دیگر اشیاء۔ سائیدہ ملا کر کھرل کریں اور محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: بعد از مسہل چار ماشہ ہمراہ شیر گاؤ۔ بوقت خواب روزانہ کھلائیں۔

افعال و خواص: مقوی دماغ ہے اور سفید بالوں کو سیاہ کرنے کے لئے مفید ہے۔ بارد مزاجوں کے موافق ہے۔ (نور نظامی)

عطیہ: حکیم عبداللطیف صاحب۔ صحرائی کراچی نمبر ۱۱۔

(۲۲۳) روغن مقوی دماغ:

اجزاء: برادہ صندل سفید، سنبل الطیب، اشنہ، زرنباد ہر ایک ۲ تولہ، برگ حنا، کشنیز خشک گل مچکن، آملہ، بسباسہ، عود غرقی، اسارون، کبابہ خنداں، ابوفلسار (رتن جوت) خس خانہ ریشہ ہر ایک ۱ تولہ، کافور ۳ ماشہ، ہیل خورد ڈیڑھ تولہ، روغن چنبیلی ڈیڑھ سیر۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو شبانہ روز پان میں تر کر کے جوش دے کر چھان کر دوبارہ روغن میں جوش دیں۔ جب صرف روغن رہ جائے اتار کر کام میں لائیں۔

ترکیب استعمال: بوقت خواب اس روغن کی سر پر مالش کرائیں۔

افعال وخواص: اعلیٰ درجہ کا مقوی دماغ ہے۔

عطیہ: حکیم مخدوم خواجہ عبدالحمید جان عالم صاحب نفیر آباد۔ شالا مار ٹاؤن۔ لاہور

(۲۲۴) روغن مقوی دماغ:

اجزاء: خشخاش سفید ۵ تولہ، تخم کاہو ۵ تولہ، تخم قنب ۲ تولہ، گل حنا ۳ تولہ، آملہ ۱۰ تولہ، صندل سفید ۳ تولہ، سعد کوفی ۳ تولہ، حب الآس ۳ تولہ، ساذج ہندی ۱ تولہ، اشنہ ۹ تولہ، سنبل الطیب ۳ تولہ، روغن کنجد شتہ ۱ سیر۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو جوکوب کر کے پانی دو سیر میں بھگو کر آگ پر رکھ کر جوش دیں، چوتھائی رہنے پر مل چھان کر روغن کنجد میں ملا کر آگ پر رکھیں۔ جب پانی جل جائے اور صرف تیل رہ جائے تو اتار لیں اور محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: روغن مذکور کی بوقت خواب اور صبح ضروریات سے فارغ ہو کر سر پر مالش کریں۔

افعال وخواص: تقویت دماغ کے علاوہ بالوں کو لمبا کرنے اور گرنے سے روکنے کے لئے فائدہ مند ہے۔

عطیہ: حکیم خواجہ مسیح اللہ صاحب شاہی دواخانہ، صدر بازار، راولپنڈی۔

(۲۲۵) سفوف اسطخدوس:

اجزاء: مغز کشنیز ۵ تولہ، مغز بادام شیریں ۱۵ تولہ، ہیل (الائچی خورد) ۱ تولہ، فلفل سیاہ ۳ تولہ۔ اسطخدوس ۵ تولہ، بنات سفید ۱۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: سب اجزاء کو نہایت باریک کر کے رکھیں۔

مقدار خوراک: ۶ ماشہ ہمراہ شیر گاؤ رات کو سوتے وقت کھلائیں۔

افعال وخواص: مقوی دماغ نہایت زود اثر ہے۔

عطیہ: حکیم سید خادم حسین شاہ صاحب بخاری، تحصیل لیاقت پور، ضلع رحیم یار خان۔

(۲۲۶) سفوف دافع ضعف دماغ:

اجزاء: مغز بادام شیریں، کشنیز خشک، اسطخدوس، دانہ ہیل کلاں، مغز بادیان ہر ایک ۱ تولہ، مصری کوزہ ۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: سب اجزاء کو حسب دستور پیس کر سفوف تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۱ تا ۲ ماشہ ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم۔

افعال وخواص: مقوی دماغ ہے۔

عطیہ: حکیم عبدالرشید صاحب چک نمبر ۱۰۹ جنوبی تحصیل وضلع سرگودھا۔

(۲۲۷) شربت مقوی دماغ:

اجزاء: گاؤزبان ۸ تولہ، گل گاؤزبان، بادرنجبویہ ہر ایک ۲ تولہ، گل سرخ ۶ ماشہ برادہ صندل سفید ۱ تولہ، سنبل الطیب ۶ ماشہ، اشنہ ۴ ماشہ، ابریشم مقرض ۶ ماشہ، ڈیڑھ ماشہ کافور ڈیڑھ ماشہ، عرق گلاب آدھ سیر، مصری کوزہ ۱ سیر۔

ترکیب ساخت: حسب دستور شربت تیار کریں۔

مقدار خوراک: مناسب مقدار میں حسب عمر ہمراہ آب صبح وشام۔

افعال وخواص: مقوی دماغ وقلب ہے نیز دافع خفقان وغشی ہے۔

عطیہ: حکیم اللہ بخش سکنہ بستی راجپورہ۔

(۲۲۸) غذا ضعف دماغ:

اجزاء: ہلیلہ سیاہ، پوست ہلیلہ زرد، پوست آملہ، پوست بلیلہ ہر ایک ۵ تولہ، مغز بادام شیریں، مغز پستہ، مغز جوز ہندی (اخروٹ) مغز فندق، نارجیل تازہ خام ہر ایک ۱۰ تولہ، مغز کشنیز، کمون ابیض (زیرہ سفید) دانہ ہیل خورد ہر ایک ۵ تولہ، دارچینی ۲ تولہ، مصری کوزہ ۲ سیر۔

ترکیب ساخت: اول پہلی چہار اشیاء کو دو سیر پانی میں رات بھگوئیں، صبح جوش دیں ۱ پاؤ رہنے پر اتار کر مل کر چھان لیں۔ اب اس میں روغن گاؤ ۱ پاؤ ملا کر آگ پر رکھیں پانی خشک ہونے پر اتار لیں۔ اب مغزیات اور ادویات پیس کر مصری کا قوام کریں اور اس میں سب ملا دیں اور اس قدر پکائیں کہ قوام مانند برفی ہو جائے۔ اب تھال میں ڈال کر جما لیں اور اوپر ورق نقرہ لگا کر رکھیں۔ قوام میں روح کیوڑہ کی بھی آمیزش کر لیں۔

مقدار خوراک: صبح بطور ناشتہ ۲ تولہ کھا کر شیر گاؤ ۱ پاؤ یا شیر بز ۱ پاؤ یا شربت برہمی ۳ تولہ پی لیں۔

افعال وخواص: نہایت ہی مقوی دماغ ومفرح ہے نسیان کے لئے بہت ہی مفید ہے۔

عطیہ: حکیم خواجہ پیر مخدوم عبدالحمید صاحب جان عالم نفیر آباد شالامار ٹاؤن لاہور۔

(۲۲۹) کشتہ نقرہ:

اجزاء: نقرہ ۱ تولہ' آب شیرک (دودھی بوٹی کا پانی) حسب ضرورت' طباشیر' کبوذ دانہ ہیل خورد ہر ایک ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: نقرہ ۱ تولہ کا پترا بنوا کر آب شیرک میں یک صد بار بجھائیں۔ بعد ازاں شیرک تازہ کے آدھ سیر نغدہ میں رکھ کر کپڑمٹی کر کے دس اوپلوں کی آگ دیں' آگ سرد ہونے پر کشتہ حاصل کر لیں۔ اس کشتہ میں طباشیر اور دانہ ہیل خورد سائیدہ ملا کر سحق بلیغ کر کے محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک رتی ہمراہ بدرقہ مناسبہ کھلائیں۔

افعال وخواص: مقوی دماغ وقلب اور دافع اختلاج القلب ہے علاوہ ازیں جریان' احتلام اور سرعت انزال میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محسن امیر شامی صاحب نوری دواخانہ جمعہ مینشن' عیدگاہ روڈ کراچی نمبر ۱

(۲۳۰) کشتہ مرجان:

اجزاء: شاخ مرجان ۵ تولہ' کوزہ مصری ۵ تولہ' آب لیموں حسب ضرورت۔

ترکیب تیاری: ایک چینی کے پیالہ میں شاخ مرجان رکھ کر اوپر کوزہ مشری کا سفوف ڈال دیں۔ بعد ازاں آب لیموں اس قدر ڈالیں کہ ادویہ سے دو انگشت اوپر آ جائے حفاظت سے رکھ دیں آب لیموں خشک ہونے پر مرجان شگفتہ ہوگا۔

مقدار خوراک: ۲ رتی ۴ رتی ہمراہ شیر گاؤ یا مناسب بدرقہ۔

افعال وخواص: ضعف دماغ میں نفع بخش ہے۔

عطیہ: حکیم جمشید علی صاحب۔

(۲۳۱) کشتہ مرجان مرکب:

اجزاء: ورق نقرہ ۱ تولہ' شاخ مرجان ۱ تولہ' یاقوت رمانی ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: سب اجزا کو حسب دستور عرق گلاب سہ آتشہ خوب کھرل کر کے قرص بنا کر کوزہ گلی میں گل حکمت کر کے پانچ سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر پیس لیں اور محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک رتی ہمراہ خمیرہ گاؤزبان سادہ۔

افعال وخواص: مقوی دماغ ہے۔ علاوہ ازیں مقوی اعضاء رئیسہ' ارواح اور قوئی ہے۔

عطیہ: حکیم غلام نبی صاحب میر ناسک مدرسہ خدام الاسلام' گلی نمبر ۲ سید پوری روڈ راولپنڈی۔

(۲۳۲) کشتہ سبع الحجار:

اجزاء: مروارید ناسفتہ' عقیق سرخ' یشب سفید' شاخ مرجان' فادزہر معدنی اصلی' بسد احمر ہر ایک ۱ ماشہ' ہیل کلاں' طباشیر کبود' زعفران کشمیری ہر ایک ۲ ماشہ' مشک خالص ۲ رتی۔

ترکیب ساخت: اول پہلے چھ اجزاء کو سنگ سماق کے کھرل میں حسب دستور عرق کیوڑہ میں سحق بلیغ کر کے' بعد ازاں باقی اشیاء کو مثل غبار پیس کر سب کو ملا کر خوب کھرل کر کے محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ۲ رتی ہمراہ شربت انار ۲ تولہ یا بدرقہ مناسبہ میں ملا کر چٹائیں یا بدرقہ مناسبہ سے صبح وشام کھلائیں۔

افعال وخواص: مقوی دماغ ہونے کے علاوہ مقوی معدہ اور مقوی اعضاء رئیسہ بھی ہے دماغ کے لئے اکسیر ہے۔

عطیہ: حکیم اللہ رکھا صاحب قریشی مسلم آباد فیض باغ لاہور۔

(۲۳۳) لعوق مقوی دماغ:

اجزاء: صدف مرواریدی' طباشیر' کبود' دانہ ہیل (الائچی) کلاں' ورق نقرہ ہر ایک ۳ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو عرق بید مشک میں خوب کھرل کر کے محفوظ رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک رتی ہمراہ مغز بادام شیریں سائیدہ ۱۵ دانہ' مکھن ۲ تولہ' مصری ۲ تولہ سب ملا کر صبح نہار چاٹ لیں۔

افعال وخواص: مقوی دماغ ہے۔

عطیہ: حکیم محمد اصغر صاحب سہروردی کرشنا گلی نمبر ۵ ریلوے روڈ لاہور۔

(۲۳۴) معجون مقوی دماغ:

اجزاء: اسطخدوس' مغز بادام شیریں' مغز فندق' مغز حب صنوبر' (چلغوزہ) گل بنفشہ' سقمونیا' مربہ ہلیلہ ہر ایک ۱ تولہ' چہار مغز ۴ تولہ' بنات سفید ۴۰ تولہ' روغن بادام ۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: سب اجزاء کو کوٹ چھان کر روغن بادام سے چرب کر کے حسب دستور بنات سفید کے قوام میں معجون بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک تولہ ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم صبح نہار منہ روزانہ کھائیں۔

افعال وخواص: مقوی دماغ، منقی دماغ تیز دائی قبض کو دور کرتی ہے۔

عطیہ: حکیم فضل دین صاحب۔ ملتان۔

(۲۳۵) معجون مقوی دماغ:

اجزاء: ہلیلہ کابلی ۱۰ تولہ شیر گاؤ آدھ سیر، خشخاش سفید ۱۰ تولہ روغن گاؤ ا پاؤ طباشیر کبود ۲ تولہ، مغز تخم کدو ۲ تولہ، چہار مغز ۶ تولہ موصلی سفید ا تولہ دانہ ہیل خورد ا تولہ، مغز بادام شیریں اڑھائی تولہ روح کیوڑہ اڑھائی تولہ ورق نقرہ ادفتری، نارجیل ۲ پاؤ، نبات سفید ہم وزن ادویہ۔

ترکیب ساخت: اول ہلیلہ کو رات شیر گاؤ میں بھگودیں۔ جب ہلیلہ پھول جائے تو اس کا چھلکا اتار لیں بعد ازاں خشخاش ان پچھ کو رات پانی میں بھگو کر صبح خوب رگڑ کر شیرہ حاصل کریں اور آگ پر رکھ کر گرم کریں جوش آنے کے بعد اتار لیں۔ سرد ہونے پر اس سے خشخاش کی بالائی اتار لیں۔ اب پوست ہلیلہ کابلی۔ بالائی خشخاش، نارجیل مولی کش کردہ ان سب کو گھی میں بریاں کریں اور باقی اشیاء کو باریک کرلیں، بریاں شدہ اشیاء کو بھی باریک کریں۔ سب کو ملا کر خوب یک جان کریں اور حسب دستور قوام قند میں معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: اڑھائی تولہ ہمراہ شیر گاؤ گرم صبح نہار منہ اور بوقت خواب کھلائیں۔

افعال وخواص: اعلیٰ درجہ کی مقوی دماغ ہے۔ دافع خفقان اور مقوی بصر ہے۔

عطیہ: ڈاکٹر محمد صادق کویراج وید۔ بازار صرافاں گجرات۔

(۲۳۶) معجون لبوب:

اجزاء: مغز بادام شیریں ۵ تولہ، مغز پستہ ۵ تولہ، مغز اخروٹ ۵ تولہ برہمی بوٹی ۵ تولہ ورق نقرہ ۶ ماشہ، مروارید ۳ ماشہ طباشیر، کبود ا تولہ، ہیل خورد ا تولہ، عسل خالص حسب ضرورت۔

ترکیب ساخت: مغزیات کو پیس کر نغدہ تیار کریں اور گھی میں بھون لیں اور باقی اشیاء کو حسب دستور پیس کر ملائیں اور خوب کھرل کریں بعد ازاں عسل خالص حسب ضرورت میں ملا کر معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک تولہ ہمراہ شیر گاؤ۔

افعال وخواص: نہایت ہی مقوی دماغ ہے۔

عطیہ: حکیم خادم الٰہی محمد اکبر صاحب، دوست پورہ تحصیل خانیوال ضلع ملتان۔

ضعف اعصاب

(۲۳۷) اکسیر مقوی اعصاب:

اجزاء: کشتہ نقرہ، کشتہ صدف مروارید، کشتہ مرجان، کشتہ عقیق، کشتہ یشب ہر ایک ۱ تولہ، دانہ ہیل خورد ۵ تولہ، طباشیر کبود ۱۰ تولہ، مصری کوزہ ۲۰ تولہ۔

ترکیب ساخت: آخری تینوں اجزا کو پیس لیں بعد ازاں کشتہ جات ملا کر سحق بلیغ کر کے رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک ماشہ مربہ سیب، گاجر، آملہ، بہی، کو لگا کر صبح نہار منہ کھلائیں۔

افعال وخواص: مقوی اعصاب ہے، مقوی دماغ وقلب، کبد ہے دافع نزلہ زکام اور خفقان ہے۔

عطیہ: حکیم غلام نبی صاحب، فتح جنگ سنگھ والا تحصیل وضلع لاہور۔

(۲۳۸) اکسیر مسکن ومقوی اعصاب:

اجزاء: جدوار ۲ رتی، عود صلیب ۲ رتی کشتہ نقرہ آدھی رتی، کشتہ مرجان ۱ رتی، برہمی ۴ رتی اسرول ۳ رتی۔

ترکیب تیاری: حسب دستور سب ادویہ کوٹ پیس کر سفوف تیار کریں۔

مقدار خوراک: مذکورہ بالا نسخہ صرف ایک خوراک کا ہے۔ خمیرہ ابریشم میں ملا کر کھلائیں۔

افعال وخواص: مسکن، مقوی اعصاب، خوف ودہشت میں موثر ہے۔

عطیہ: حکیم محمد احمد نظامی، عارف بازار بورے والا ضلع ملتان۔

(۲۳۹) حب اذاراقی مرکب:

اجزاء: اذاراقی مدبر، زنجفر رومی، سلاجیت اصل، جند بیدستر ہر ایک ۶ ماشہ، زعفران کشمیری ۵ ماشہ، مشک خالص ۳ ماشہ، کشتہ فولاد ۳ ماشہ، کشتہ مرجان ۲ ماشہ، جوز بوا ۳ ماشہ، بسباسہ ۳ ماشہ، قرنفل ۳ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو حسب دستور خوب پیس کر عرق گاؤزبان میں گوندھ کر حب بقدر نخود تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ شیر گاؤ صبح وشام۔

افعال وخواص: تقویت اعصاب، باہ، دماغ اور نسیان کے لئے مفید ہے۔ نزلہ زکام میں بھی مفید ہے۔

عطیہ: حکیم فتح محمد صاحب ڈوراسکنہ جمی شریف تحصیل خوشاب، ضلع سرگودھا۔

(۲۴۰) حب اذاراقی:

اجزاء: اذاراقی مدبر، قرفہ، روغن گاؤ، فلفل دراز، زنجبیل، تا کر ہر ایک اڑھائی تولہ زعفران ا تولہ مویز منقیٰ ا تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو باریک کر کے اور ملا کر حبوب بقدر دانہ پستہ بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح وشام کھلائیں (ہمراہ شیر گاؤ بہتر رہے گی۔ محمد نور الدین نظامی)

افعال وخواص: مقوی اعصاب ومعدہ ہے۔

عطیہ: حکیم فتح محمد صاحب ڈوراحکیم حاذق۔ جمی شریف تحصیل خوشاب ضلع سرگودھا۔

(۲۴۱) حب اذاراقی تریاقی:

اجزاء: قرنفل، قرفہ، جوزبوا، عقرقرحا، بسباسہ، زنجبیل، افیون ہر ایک ۳ ماشہ، اذاراقی مدبر ۶ ماشہ، زعفران ۳ ماشہ، مویز منقیٰ ۲ تولہ۔

ترکیب ساخت: مویز اور افیون کے علاوہ باقی اجزا کو کوٹ چھان کر ان دونوں کو بھی تحق کر کے سب کو ملا کر حبوب بقدر کنار دشتی بنائیں۔

مقدار خوراک: ۲ حب ہمراہ شیر گاؤ صبح، ۲ حب رات کو۔

افعال وخواص: مقوی اعصاب وباہ ہے نیز نزلہ زکام میں بھی مفید ہے۔ بشرطیکہ قبض نہ ہو۔

عطیہ: حکیم جمال الدین صاحب پاکپتن ساہیوال۔

(۲۴۲) حب مرکب:

اجزاء: زنجبیل، فلفل سیاہ، فلفل دراز، ہر ایک ا تولہ، اذاراقی مدبر ۳ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو پیس کر ہمراہ آب گھیکوار کھرل کر کے حبوب نخودی بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک تا ۲ حب ہمراہ آب استعمال کریں۔

افعال وخواص: مقوی اعصاب، کثرت بول، رعشہ اور جملہ امراض معدہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد علی صاحب آبادی باربانوالہ گوجرانوالہ۔

(۲۴۳) حب مرکب:

اجزاء: ست سلاجیت ا تولہ، اذاراقی مدبر ولایتی (یا مدبر بہ ناریل یا برانڈی) ا تولہ، صبر ولایتی ۲ تولہ، کشتہ فولاد ولایتی (فرائی ایٹ ایمونیا سائی ٹراس) ۴ تولہ۔ آب ادرک مروق حسب ضرورت۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزا کو آب ادرک سے خوب کھرل کر کے حبوب نخودی بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ آب تازہ یا شیر گاؤ حسب رائے طبیب بعد از غذا صبح یا رات۔

افعال و خواص: مقوی اعصاب، مقوی اعضا رئیسہ، مقوی کبد اور کلیہ و مثانہ ہے۔ دافع ریح البواسیر، جریان، احتلام، سرعت انزال، عرق النساء اور اوجاع مفاصل کو مفید ہے۔

عطیہ: حکیم عبدالمجید صاحب گلی نمبر ۱ محلہ منہاس پورہ گوجرانوالہ۔

(۲۴۴) حب مقوی اعصاب:

اجزاء: اذاراقی مدبر اڑھائی تولہ، سلاجیت ا تولہ، زعفران ۳ ماشہ، کشتہ فولاد در جامن ۸ ماشہ، زنجبیل ۹ ماشہ، قرفہ ۹ ماشہ، ہیل کلاں ا تولہ، تنکار بریاں ۴ ماشہ، آب ادرک ۵ تولہ، آب گھیکوار ۵ تولہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور سب اجزاء کو باریک کر کے پانیوں میں کھرل کریں خشک ہونے پر حب بقدر کنار دشتی بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ بدرقہ مناسبہ۔

افعال و خواص: یہ حبوب ضعف اعصاب کے علاوہ دافع نزلہ دائمی۔ فالج، لقوہ، رعشہ، استرخا ہے۔ مقوی باہ۔ ممسک اور دافع ریاح ہے۔ ضیق النفس، بلغمی کھانسی میں بھی مفید ہے۔ سلسل البول، ضعف معدہ درد رحم، نفخ شکم، قلت اشتہا، وجع المفاصل، عرق النساء، نقرس، بواسیر وغیرہ کو بھی نافع ہے۔

عطیہ: حکیم شیخ سردار محمد صاحب۔ مصری شاہ لاہور۔

(۲۴۵) حب عنبر مقوی:

اجزاء: عنبر اشہب، پپیتہ ولایتی، جدوار خطائی ہر ایک ۸ ماشہ، ورق طلاء ۲ ماشہ، زعفران ۳ ماشہ، عسل خالص بقدر ضرورت۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو حسب دستور پیس کر عسل خالص سے کھرل کر کے حبوب بقدر دانہ مونگ بنائیں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم صبح و شام کھلائیں۔

افعال و خواص: ضعف اعصاب اور فالج میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم حق نواز صاحب موضع قطب پور چاہ نیوالا شجاع آباد روڈ ملتان۔

(۲۴۶) حب کچلہ:

اجزاء: اذاراقی مدبر ا تولہ، مغز بادام شیریں ا تولہ، فلفل سیاہ ا تولہ، مویز منقیٰ ۲ تولہ۔

ترکیب ساخت: سب اجزا کو پیس کر کھرل کریں اور مویز منقیٰ شامل کر کے حبوب بقدر دانہ مٹر تیار

کریں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ بدرقہ مناسبہ دن میں دو بار کھلائیں۔

افعال وخواص: ضعف اعصاب کے لئے نہایت نافع ہے۔

عطیہ: حکیم محمد بشیر صاحب معرفت رحیم بخش عطار' جڑانوالہ ضلع فیصل آباد۔

(۲۴۷) حب مقوی اعصاب:

اجزاء: بزرالبنج ۲ تولہ' اذارقی مدبر ۲ تولہ' افیون ۳ ماشہ' صمغ عربی ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: جملہ اجزاء کو پیس کر حبوب نخودی تیار کریں۔

مقدار خوراک: ایک حب ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم صبح وشام۔ موسم گرما میں روزانہ ایک حب۔

افعال وخواص: تقویت اعصاب' نزلہ زکام اور رطوبات فاسدہ کے لئے مفید ہے۔

عطیہ: حکیم محمد عجب خان صاحب پشاور۔

(۲۴۸) دوائے مقوی اعصاب:

اجزاء: مقل ارزق ۱ پاؤ' مرغ جوان ۱ عدد۔

ترکیب ساخت: مرغ کو ذبح کرنے کے بعد پر اور بال سے صاف کریں۔ اس کا شکم چاک کر کے آلائش سے بھی صاف کریں اس میں مقل بھر کر شکم کو سوئی سے سی دیں ایک بڑی ہنڈیا میں رکھ کر گل حکمت کریں اور بیس سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ دوسرے دن خاکستر کو نکال کر پیس لیں۔

مقدار خوراک: ۲ رتی ہمراہ شیر گاؤ یا آب تازہ۔

افعال وخواص: تپ محرقہ کے اثرات بد سے جو خرابی اعصاب جسم میں پیدا ہوگئی ہو اسے دور کرنے میں مؤثر ہے۔

عطیہ: حکیم سید منظور احمد صاحب مالک محسن دواخانہ کپ بازار ملتان شہر۔

(۲۴۹) دوائے ضعف اعصاب:

اجزاء: برہمی بوٹی ۱ تولہ' مغز بادام شیریں ۱ تولہ' فلفل سیاہ ۳ ماشہ' دانہ ہیل خورد ۲ رتی' نبات سفید ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: حسب دستور تمام ادویہ کا پانی ۱ پاؤ میں شیرہ تیار کریں۔

مقدار خوراک: صبح قبل از ناشتہ پلائیں۔ یہ ایک خوراک ہے۔

افعال وخواص: ضعف اعصاب' نسیان اور ضعف دماغ کے لئے مفید ہے۔ متواتر اکیس یوم پلانے سے بہتر فوائد مرتب ہوں گے۔ علاوہ ازیں مقوی بصر بھی ہے۔

عطیہ: حکیم سلطان مرزا صاحب۔

(۲۵۰) شربت مقوی اعصاب:

اجزاء: ابریشم خام مقرض، افسنتین، بادیان، برگ گاؤزبان ہر ایک ۲ تولہ، عرق بادیان، ایک پاؤ، عرق گلاب ۱ پاؤ۔ نبات سفید ۱ سیر۔

ترکیب ساخت: حسب دستور معروف شربت تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۱ تا ۲ تولہ ہمراہ آب یا عرق گاؤزبان۔ دن میں ۲ بار۔

افعال وخواص: تقویت اعصاب اور دل ودماغ میں بھی مفید ہے۔

(۲۵۱) کشتہ زنجفر:

اجزاء: زنجفر رومی، فلفل سیاہ، فلفل دراز ہر ایک ۱ تولہ۔

ترکیب ساخت: آخری دونوں اجزاء کو پیس کر تابہ آہنی پر رکھ کر درمیان میں شنگرف سائیدہ رکھ کر نیچے دو چوبی آگ جلائیں۔ اور ایک گھنٹہ متواتر آگ جلائیں بعد ازاں اتار کر شنگرف نکال کر پیس کر رکھیں۔

مقدار خوراک: ایک چاول تا ۲ چاول حسب عمر ہمراہ بدرقہ مناسبہ دیں۔

افعال وخواص: جملہ اعصابی کمزوریوں میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم مولوی عبدالغنی صاحب، چک نمبر ۵۶ گ ب تحصیل جڑانوالہ ضلع فیصل آباد۔

(۲۵۲) کشتہ نقرہ مرکب:

اجزاء: نقرہ تیزابی ۱ تولہ، کشتہ مرجان درمسکہ گاؤ، آب گھیکوار حسب ضرورت۔

ترکیب ساخت: کشتہ مرجان، نقرہ کو سنگ سماق کے کھرل میں آب گھیکوار سے تین گھنٹہ خوب سحق کریں ٹکیہ بنائیں اور خشک ہونے پر کوزہ گلی میں گل حکمت کر کے دس سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر دوبارہ آب گھیکوار سے کھرل کر کے بطریق مذکورہ آگ دیں۔ اسی طرح تین آنچ پوری کریں اور محفوظ رکھیں۔

افعال وخواص: مقوی اعصاب اور مقوی دماغ ہے، مولد خون اور مغلظ منی ہے تقویت اعضاء رئیسہ کے لئے اکسیر ہے۔

عطیہ: حکیم سید محمد صاحب چک نمبر ۱۴/۱۶ ایل کولسر آرمی اسٹینڈ پروین آباد اوکاڑہ۔

(۲۵۳) معجون مقوی دماغ واعصاب:

اجزاء: مربہ آملہ، مربہ بہی، مربہ سیب، مربہ ہلیلہ ہر ایک ایک پاؤ۔ مصطگی رومی، طباشیر کبود، گل سرخ، کشنیز خشک ہر ایک ۲ تولہ، زرشک شیریں، بادیان ہر ایک ۵ تولہ، ہیل کلاں ۱ تولہ، شربت انار ایک پاؤ۔

ترکیب ساخت: اول خشک ادویہ کو حسب دستور جدا جدا پیس کر ملا لیں۔ پھر مربہ جات کو رگڑ لیں۔ اب سب کو ملا کر یکجان کر لیں اور ورق نقرہ ایک ایک ملا کر کھرل کرتے جائیں حتیٰ کہ ایک دفتری خرچ ہو جائے۔ بعد ازاں شربت انار ملا کر معجون بنائیں۔

مقدار خوراک: ۲ تولہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح و شام دیں۔

افعال و خواص: ضعف اعصاب میں مفید ہے، مقوی دماغ، قلب او کبد ہے اور امراض معدہ میں مفید ہے۔

عطیہ: حکیم نور احمد صاحب چک نمبر ۵۹۴ ڈاک خانہ تاندلیانوالہ ضلع فیصل آباد۔

(۲۵۴) معجون مقوی اعصاب:

اجزاء: نمک برہمی بوٹی ۲ تولہ، نمک ترپھلہ ۱ تولہ، اسطخدوس ۱ تولہ، کشنیز خشک ۲ تولہ، مغز بادام شیریں ۵ تولہ، مغز تخم کدوئے شیریں ۶ تولہ، مغز تخم تربوز ۶ تولہ، مغز تخم خیاریں ۶ تولہ، مغز نارجیل ۶ تولہ، خشخاش سفید ۳ تولہ، ورق نقرہ کلاں ۵۰ عدد، کشتہ مرجان ۶ ماشہ، مصری کوزہ ۱ سیر۔

ترکیب ساخت: سب ادویہ کوٹ چھان کر مصری کوزہ کے قوام میں معجون تیار کریں۔

مقدار خوراک: ۹ ماشہ ہمراہ شیر گاؤ گرم صبح و شام۔

افعال و خواص: اعصاب کی قدرتی غذا ہے، مقوی اعصاب و حافظہ اور دافع نزلہ زکام، مفرح اور مقوی بصارت ہے۔

عطیہ: مولوی عبدالخالق معرفت عبدالشکور چھاپ گر کیٹر ۱۱ اندرون بوہڑ گیٹ ملتان۔

منقی دماغ

(۲۵۵) حب منقی دماغ:

اجزاء: شحم حنظل، صبر سقوطری، مصطگی رومی، عصارۂ ریوند، سقمونیا مشوی، غاریقون مغزل ہر ایک ۳ ماشہ۔

ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور کوٹ چھان کر ہمراہ گودہ گھیکوارہ کھرل کر کے حبوب نخودی تیار کریں۔

مقدار خوراک: پانچ حب ہمراہ شیر گاؤ گرم ۱ پاؤ بوقت خواب کھلائیں' کمزوری کی صورت میں کم دیں۔

افعال وخواص: تنقیہ دماغ میں مفید ہے۔ اس لئے جملہ امراض دماغی۔ صداع' سدر دوار' نسیان' مالنخولیا' جنون صرع کابوس میں مفید ہے۔

(۲۵۶) دوائے منقی دماغ:

اجزاء: پوست ہلیلہ زرد' صبر زرد' تربد سفید مجوف ہر ایک پونے دو تولہ' بادیان رومی (ارنیسون) ۹ ماشہ' غاریقون مغز بل ۷ ماشہ' سقمونیا ساڑھے تین ماشہ' ملح اسود ۹ ماشہ' تخم حنظل ساڑھے تین ماشہ۔

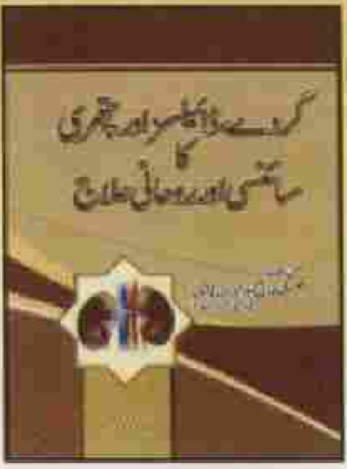
ترکیب ساخت: جملہ ادویہ کو حسب دستور پیس کر کھرل کریں اور اس میں مزید سقمونیا بحساب ۱ ماشہ فی تولہ سائیدہ ملا کر خوب کھرل کریں اور محفوظ رکھیں۔

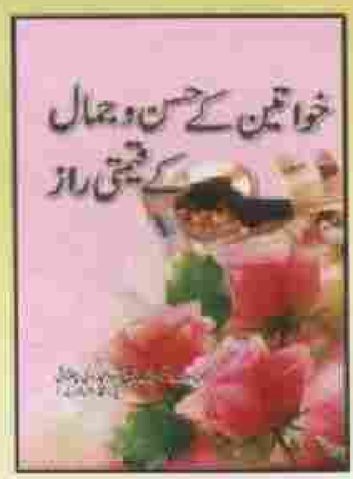
مقدار خوراک: ۴ تا ۶ ماشہ ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم۔

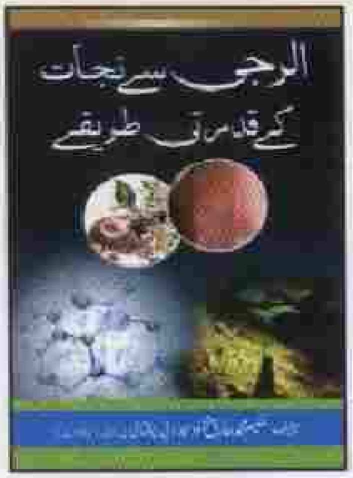
افعال وخواص: تنقیہ دماغ کے لئے بالخاصہ مفید ہے۔

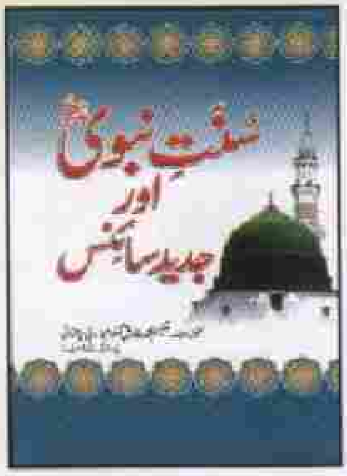
استفادہ

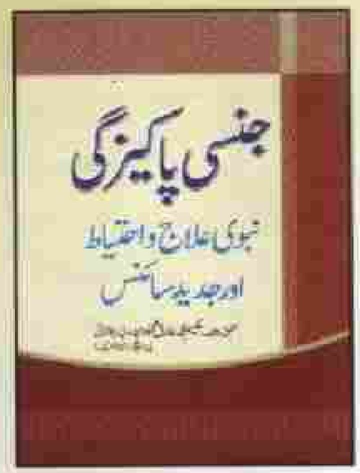
(1) راہنمائے صحت
(2) حکیم محمد عبدالرحیم جمیل
(3) ہمدرد صحت
(4) طب وصحت (حکیم فضل الرحمٰن خان۔ فاضل)
(5) حکیم اکرام الحق
(6) مسلم اسلام آباد (۱۶ اکتوبر ۱۹۸۴ء)
(7) ڈاکٹر محمود جنجوعہ
(8) نیر رضا سید
(9) مختار احمد اختر
(10) حکیم آفتاب احمد عظیم
(11) حکیم عابد علی بیگ
(12) عبدالرشید زائر
(13) حکیم محمد ابراہیم شاہ
(14) حکیم منصور العزیز
(15) جے ایچ رضوی
(16) فرزانہ مغیث
(17) حکیم اقبال حسین
(18) ڈاکٹر نوشین عمران
(19) شاہد شاہ

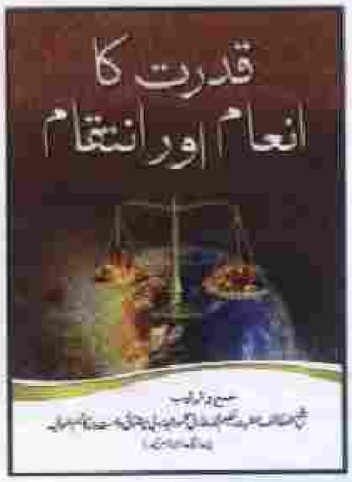

گردے، ڈائیلسز اور پتھری
کا
سائنسی اور روحانی علاج

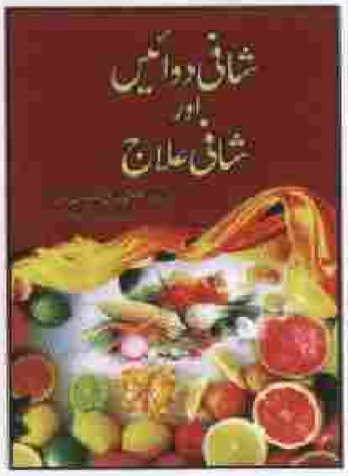

خواتین کے حسن و جمال
کے قیمتی راز

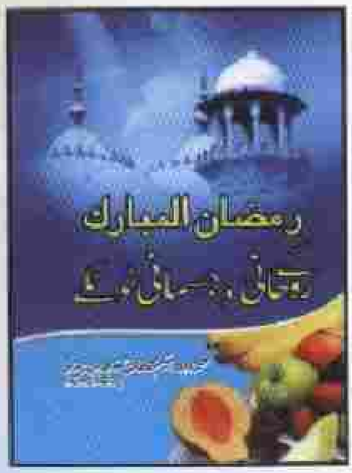

الرجی سے نجات
کے قدرتی طریقے


سنتِ نبوی ﷺ
اور
جدید سائنس


جنسی پاکیزگی
نبوی علاج و احتیاط
اور جدید سائنس


قدرت کا
انعام اور انتقام


شافی دوائیں
اور
شافی علاج


رمضان المبارک
روحانی و جسمانی نسخے

ISBN
9789696261001

دفتر ماہنامہ "عبقری"

78/3 مرکز روحانیت و امن، عبقری اسٹریٹ نزد قرطبہ مسجد مزنگ چونگی لاہور
فون: 042-37552384, 042-37597605
Email: contact@ubqari.org, Website: www.ubqari.org