

حکیم قاری محمد عمران مغل بی لے

فاضل عربی فاضل الطب والجراحت مستند درجی وادی طبیہ کالج لاہور

امراض وعلاج

بے خوابی اور حافظہ کی کمزوری

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

ع خون صد ہزار انجم سے ہوتی ہے سحر پیدا

بیماریاں ازل سے ہیں اب تک رہنگی مگر ان کے ازالہ کے لئے بیش بہا پیش رفت کے باوجود یہ قطار اندر قطار کیوں بلاستے ناگمانی کی طرح نازل ہو رہی ہیں یوں لگتا ہے کہ ان کے آگے باندھا گیا بند توڑ دیا دیا گیا ہو اور بیماریوں کے سیلاب نے پوری انسانیت کو اپنی لپیٹ میں لے لیا مادہ کی کوکھ سے سائنس نے جنم لے کر انسانیت کو ورطہ حیرت میں ڈال دیا ہے جو بے شک ایک معجزہ ہے اور اس سے انکار کفران نعمت ہے اور یہ صداقت ہے اور تفسیر اعلان ہے کلّ یوم هُوَ فِی شَکَانِ کا۔ بات صرف اتنی ہے کہ آج کا سائنس دان مادہ کی تہ تک تو پہنچ گیا مگر مادہ کے مسبب الاسباب کی تہ تک نہ پہنچ سکا اس کی طرف دوڑنے روحانی سکون تباہ کر دیا ہے اور جسمانی بیماریوں کے روحانی نفسیاتی یعنی دماغی امراض کے غار میں گرا دیا ہے جن میں دماغ کی کمزوری اور نیند کی کمی

یابے خوابی سرفہرست ہے اگر مادہ ہی سب کچھ ہوتا تو حضرت ابراہیم علیہ السلام یہ نہ فرماتے کہ
 وَإِذَا مَرَضْتُ فَبُهِرْتُ بِمَسْبَبِ الْأَسْبَابِ - اس لیے اگر ہم مسبب الاسباب کی طرف نہ پہنچ سکے تو بہت
 ممکن ہے کہ روحانی سکون کا نام و نشان ہی نہ ملے گا اور روحانیت دو الگ راستے ہیں
 ہمیں بیک وقت دونوں راستوں کو لازماً اپنانا پڑے گا کہ یہ وقت کا تقاضا ہے بعض جگہ مادہ کے منفی
 اثرات اسکے مثبت اثرات پر غالب آرہے ہیں یہ کبھی ہے روحانیت کی اس لیے مادہ یا سائنسی علوم
 کے ساتھ روحانی علوم کو بھی سیکھنا پڑے گا اس حقیقت سے ہم منہ نہ موڑ سکیں گے۔

ع بنا بنا کے جو دنیا مٹانی جاتی ہے
 ضرور کوئی کبھی ہے جو پائی جاتی ہے

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

ع آسائش دو گیتی تفسیر اس دو حرف است
 بادوستاں تطف بادشمنارے مدارا

موجودہ دور میں بے خوابی کے مریض مذکورہ کانٹوں میں الجھے ہوتے ہیں اور نیند کی پرہی کو خواب
 ادویات سے تابو کرنے کی ناکام کوشش کرتے ہیں جس کا نتیجہ قوت متخیلہ یادداشت میں کمی روزمرہ
 معمولات میں عدم توازن توانائی میں کمی شدید نفسیاتی تغیرات مثلاً چڑچڑاہٹ اپن کام میں ربط و تسلسل
 کا فقدان پٹھوں میں ہلکا ہلکا درد جسمانی اور داعی بوجھ کا احساس اگر وقتی طور پر نیند آجھی جائے

تو اس کے اثرات آگے چل کر انتہائی نقصان دہ نکلتے ہیں یعنی نظام ہضم کی خرابی قوت مدافعت ہونے کے باوجود بیماریوں کا مقابلہ نہیں کر سکتے گی دوران خون سانس کی تکلیف یا آمدورفت میں گڑبڑ بھوک کی کمی ہانی بلڈ پریشر گزردول اور جگر کی خرابی ذہنی الجھنیں پیدا ہو جاتی ہے آج کے دور کا ایک کلیدی محرک جو بے خوابی کا باعث بن رہا ہے وہ ہے خورداک کا عدم توازن کیلشیم اور میگنیشیم کی کمی کی وجہ سے شروع میں تو نیند ہی نہیں آتی اگر آجائے تو جلدی نیند اچاٹ ہو جاتی ہے پھر رات بھر کوٹیں بدلانا پڑتی ہیں اگر کسی خوش نصیب پزیند کی پری مہربان بھی ہو جائے تو چار پانچ گھنٹوں کے بعد ایسی غائب ہو جاتی ہے کہ رہا سہا س کون بھی ختم۔

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

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

(۱) گندم کا چوکر ایک چھٹانک رات کو ایک سیر پانی میں بھگو کر صبح پکا کر نصف سیر کر کے کپڑے سے چھان کر دو تولے دیسی گھی سے تر کا لگا کر مناسب بیٹھا ملا کر پی لیا کریں دو ہفتہ کے استعمال سے یا قوتیاں بحول جائیں گے انشاء اللہ (۲) برگ ہرن کھری (اگر مل سکے) برگ برہی دونوں دو دو تولے مہری چھڑ باقی مشا پر