کرد موپیتھی

ڈاکٹر مقصود الحسن عظیمی

کرومو پیتھی

مقصود الحسن عظیمی

www.ksars.org

دیباچہ

اللہ تعالیٰ سورۃ نحل میں فرماتے ہیں:

اور جو بہت سی رنگ برنگ اشیاء اس نے تمہارے لئے زمین میں پیدا کر رکھی ہیں ان میں نشانی ہے ان لوگوں کے واسطے جو سمجھ بوجھ سے کام لیتے ہیں۔

اس آیہ مبارکہ پر تفکر کرنے سے یہ منکشف ہوتا ہے کہ زمین و آسمان میں موجود ہر چیز کی اصل رنگ ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی ہر تخلیق میں کوئی نہ کوئی رنگ غالب ہوتا ہے۔

انسان قدرت کی ایک ایسی صناعی ہے جس کو احسن الخالقین اللہ نے احسن تقویم کہا ہے۔ انسان تمام مخلوقات میں بہترین مخلوق ہے۔رنگ و نور سے مزین احسن تقویم شاہکار کو اللہ نے اشرف المخلوقات قرار دیا ہے۔

غور طلب امر یہ ہے کہ ہم مٹی کے کھلونے کی مرمت مٹی سے کرتے ہیں، کپڑے کی گڑیا کو کپڑے اور سوئی دھاگے سے سیتے ہیں اور پلاسٹک کی چیزوں کی مرمت کیلئے پلاسٹک کا استعمال کرتے ہیں.......... تو انسان کی صحت اور تندرستی کے لئے اسی شئے کو استعمال کیوں نہیں کرتے جو تخلیق کی اصل ہے۔ مٹی کا لیپ کرنے سے کپڑے کی گڑیا کی مرمت نہیں ہوتی اور نہ ہی مٹی کے ٹوٹے ہوئے برتن کو سوئی دھاگے سے سی کر جوڑا جا سکتا ہے۔

الہامی کتابوں اور آخری کتاب قرآن کریم میں اس حقیقت کو واضح کیا گیا ہے کہ انسان کا وجود رنگ و نور پر قائم ہے۔ اس کی درستگی، اصلاح مزاج، بیماریوں سے حفاظت اور علاج کیلئے جب ہم رنگ اور روشنی سے استفادہ کریں گے تو نتائج اچھے مرتب ہونگے۔

www.ksars.org

کروموپیتھی.........رنگ و روشنی سے علاج کا نام ہے۔ صحت و تندرستی برقرار رکھنے پیچیدہ اور لاعلاج بیماریوں سے شفاء پانے کیلئے اس فطری طریقہ علاج سے مستفیض ہو کر انسان صحت مند اور طویل زندگی بسر کر سکتا ہے۔

مرشد کریم حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی خدمت بابرکت میں شب و روز سولہ سال میں حاضر باش رہا ہوں۔ ان کے زیر سایہ مجھے اللہ تعالیٰ نے بہت سارے علوم کی روشنی دکھائی ہے جو میری دانست میں سمندر میں سے چند قطروں سے زیادہ نہیں ہے..........ان علوم میں ایک علم رنگ و روشنی کا علم ہے۔ اللہ تعالیٰ کے ارشاد کے مطابق زمین میں ہر شئے مختلف رنگوں سے مرکب ہے۔ جب ہر شئے رنگوں کا خوبصورت امتزاج ہے تو یہ بات تصدیق ہوئی کہ رنگوں کی کمی بیشی ہی شئے میں منفی اور مثبت تبدیلی کرتی ہے..........ہم مثبت تبدیلی کو تندرستی اور منفی تبدیلی کو بیماری کہتے ہیں۔

اسی اصول کے پیش نظر میں نے بیماریوں کی تشخیص کی اور ان کا علاج کیا..........چونکہ یہ علاج عین فطرت سے ہم آہنگ ہے اس لئے شفاء کا تناسب تمام رائج علاجوں سے زیادہ رہا..........لاکھوں آدمیوں کا تجربہ ہے کہ انہیں اس رنگ و روشنی کے علاج سے فائدہ ہوا۔

روحانی فرزند مقصود الحسن عظیمی نے اس رنگین سمندر میں شناوری کرکے بجرے کر اس سے بہت سارے موتی چنے ہیں اور انہیں ایک مالا میں پرو کر عوام الناس کی خدمت میں پیش کیا ہے تاکہ انتہائی درجہ مہنگے علاج کے اس دور میں اس مفت برابر علاج سے اللہ کی مخلوق فائدہ اٹھائے۔

میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ نور چشمی مقصود الحسن عظیمی کی اس کاوش کو اپنی مخلوق کے درد کو درمان بنائے اور انہیں دنیا اور آخرت میں اجر عظیم عطا فرمائے۔

(آمین)

www.ksars.org

خواجہ شمس الدین عظیمی

مرکزی مراقبہ ہال

کراچی

www.ksars.org

انتساب

ہر انسان اپنے وجود کے اندر ایک قوس قزح کا حامل ہے۔ اس
قوس قزح میں دھنک رنگوں کی تابانی اور توازن کا دوسرا نام صحت ہے۔

یہ کتاب ہر اس شخص کے نام ممنون کی جاتی ہے جو اپنی اور اپنے
متعلقین کی صحت کے لئے فطرت سے ہم آہنگ اس طریقۂ علاج...... کرومو پیتھی
سے استفادہ کرنے کا خواہشمند ہے۔

www.ksars.org

www.ksars.org

فہرست

دیباچہ 2
ابتدائیہ 15
پہلا باب 17
ماخذِ حیات 17
دوسرا باب 22
رائج الوقت طریقہ ہائے علاج 22
تیسرا باب 25
آیورویدـــــزندگی کی سائنس 25
چوتھا باب 28
طب یونانیـــــدیسی یا حکیمی علاج 28
پانچواں باب 30
ایلوپیتھیـــــانگریزی طبـــــعلاج بالضد 30
چھٹا باب 34
ہومیوپیتھیـــــعلاج بالمثلـــــجرمنی طریقہ علاج 34

www.ksars.org

ساتواں باب 37

علاج بالماء.. 37

آٹھواں باب 42

بایوکیمک طریقہ علاج 42

نواں باب 43

ایکوپنکچر (Acupuncture) 43

دسواں باب 44

سائیکو تھراپی /سائیکاٹری.. 44

گیارہواں باب 46

ریفلیکسولوجی.. 46

بارہواں باب.. 48

علاج باخلتہً ا 48

تیرہواں باب 50

فزیوتھراپی.. 50

چودہواں باب 51

www.ksars.org

ریڈیو تھراپی 51
پندرہواں باب 53
اروماتھراپی 53
سولہواں باب 56
میگنیٹو تھراپی 56
سترہواں باب 58
روحانی علاج 58
اٹھارواں باب 61
کروموپیتھی (Chromopathy) 61
انیسواں باب 65
رنگوں کا نظر آنا 65
بیسواں باب 67
رنگوں کی تشریح 67
دھنک رنگ 71
آسمانی رنگ 71

www.ksars.org

نیلا رنگ 73
اکیسواں باب... 76
کائنات کی بناوٹ... 76
جسم مثالی: 77
بائیسواں باب 80
رنگوں کے مراکز 80
تخلیق اور رنگ: 82
تئیسواں باب 86
رنگین جسمیہ (کروموسوم)... 86
رنگ اور غذا: 87
چوبیسواں باب... 89
رنگوں کے خواص... 89
سرخ رنگ: 90
نارنجی رنگ:... 93
زرد رنگ: 94

www.ksars.org

سبز رنگ: 95
آسمانی رنگ: 97
نیلا رنگ: 98
بنفشی رنگ: 99
سفید رنگ: 101
سیاہ رنگ: 101
سلیٹی رنگ: 102
بھورا (براؤن) رنگ: 102
پچیسواں باب 104
شعور کا سفر 104
چھبیسواں باب 106
امراض کی تشخیص 106
گردوں اور پیشاب کی بیماریاں: 112
ستائیسواں باب 113
بیماری کی وجوہات 113

www.ksars.org

اٹھائیسواں باب 120
رنگوں کا ٹوٹنا 120
انتیسواں باب 125
رنگوں کی کمی بیشی معلوم کرنے کا طریقہ 125
خوابوں کے اشارات: 126
کارڈوں کے ذریعے: 130
تیسواں باب 135
طریقہ علاج 135
نیلی روشنی: 137
زرد روشنی: 138
نارنجی روشنی: 138
سرخ روشنی: 139
جامنی روشنی: 139
گلابی روشنی: 139
اکتیسواں باب 143

www.ksars.org

رنگ وروشنی کامراقبہ........143
مینیا:........144
بتیسواں باب........151
رنگ اور سانس........151
تینتیسواں باب........156
کرومو پیتھ کاطریقہ کار........156
چونتیسواں باب........165
رنگ اور بیماریاں........165
جدول نمبر۲........193
پینتیسواں باب........203
پتھر، نگینے اور رنگ........203
جدول نمبر۱........204
چھتیسواں باب........210
موسیقی اور رنگ........210
سینتیسواں باب........213

www.ksars.org

روزمرہ زندگی میں رنگوں کا کردار 213

www.ksars.org

ابتدائیہ

انسان کے اندر تلاش، جستجو، تفکر، ایقان، وجدان اور مشاہدے کی صفات کام کر رہی ہیں جب کوئی انسان ان تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہوئے ان کے استعمال کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے تو آفاقی قوانین اس کے اوپر منکشف ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ لیکن المیہ یہ ہے کہ انسان نے اپنے اوپر عصبیت، جہالت اور خود غرضی کی چادر اوڑھ رکھی ہے اور وہ روز بروز روشنی سے دور ہو کر اندھیروں کا شکار بنتا چلا جارہا ہے۔

روشنی کے مناسب اور درست استعمال سے عدم واقفیت کے سبب اکثر لوگ بے شمار جسمانی اور اعصابی امراض کا شکار ہو رہے ہیں۔ ان امراض میں ذہنی اور جذباتی بیماریاں، بے راہ روی سے پیدا ہونے والے امراض مثلاً ایڈز، کینسر، بے خوابی اور بلڈ پریشر کے علاوہ پیچیدہ اور لاعلاج امراض شامل ہیں۔ جہاں روشنی ایک طرف جمادات، نباتات اور حیوانات کو زندگی فراہم کرتی ہے وہاں دوسری طرف یہی روشنی ان کی زندگی کو برقرار رکھنے کی بھی ضامن ہے۔ زندگی کے قیام کیلئے روشنی مختلف رنگوں میں منقسم ہو کر وسائل فراہم کرتی ہے۔ مختلف رنگ نہ صرف دیکھنے میں دیدہ زیب نظر آتے ہیں بلکہ یہ ہمارے ذہن، احساسات اور جسم کی نشوونما، صحت اور تندرستی کے بھی ضامن ہیں۔

کروموپیتھی یعنی رنگ و روشنی سے علاج کا تصور یوں تو صدیوں سے موجود رہا اور رنگوں کے ا ثرات اور افادیت کے لوگ ہمیشہ سے قائل بھی رہے لیکن اس علم کو پیچیدہ اور لاعلاج بیماریوں کیلئے باقاعدہ طور پر استعمال کرانے کا سہرا پاکستان کے معروف روحانی سکالر جناب الشیخ خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے سر جاتا ہے جنہوں نے 1960ء سے ملک کے اخبارات، جرائد اور رسائل میں اپنے کالموں میں اس طریقہ علاج کو متعارف کروایا۔ تقریباً 18 لاکھ سے زائد افراد کو مشوروں سے نوازنے اور انکا علاج کرنے کے بعد انہوں نے اس علم کو عام کرنے کیلئے 1978ء میں "رنگ و روشنی سے علاج" نامی کتاب لکھی جو کہ ان کے سال ہا سال کے تجربات پر مبنی علم کا ایک خزینہ

www.ksars.org

ہے۔ نہ صرف یہ بلکہ انہوں نے اس طریقہ علاج کو عام فہم، سہل و آسان اور مقبول بنانے اور اس سے عملی طور پر استفادہ حاصل کرنے کیلئے حال ہی میں ایک اور کتاب "کلر تھراپی" کے نام سے لکھی ہے۔ اس کتاب میں انہوں نے رنگوں سے علاج کے اصول، قوائد و ضوابط بیان کرنے کے علاوہ رنگوں کے خواص اور ان سے مختلف بیماریوں سے شافی علاج تجویز کرکے عوام اور خواص کو دعوت دی ہے کہ وہ اس طریقہ علاج کو آزمائیں اور اس کے مفید اثرات سے مستفیض ہوں۔

اب تک لاکھوں افراد اس طریقہ علاج سے مستفید ہو کر اس کی افادیت کے قائل ہو چکے ہیں۔
ملک کے طول و عرض میں ہی نہیں بلکہ جہاں جہاں دنیا بھر میں ان کے شاگردان رشید موجود ہیں۔ اس طریقہ علاج پر عمل کرتے ہوئے لاکھوں بندگان خدا بیماریوں سے شفایار ہے ہیں اور صحت مند زندگی سے فیضیاب ہو رہے ہیں۔ ان کی کاوشوں سے پشاور انسٹیٹیوٹ آف کروموپیتھی کا آغاز ہوا ہے۔ اس انسٹیٹیوٹ میں رنگ وروشنی سے علاج پر تحقیق کے علاوہ اس علم کی باقاعدہ تدریس و تعلیم کا اہتمام کیا گیا ہے۔

زیر نظر کتاب میں ان کے واضح کردہ نظام علاج سے استفادہ کرتے ہوئے کروموپیتھی۔ رنگ و روشنی سے علاج کے علم کے حوالے سے کچھ ایسی باتیں سامنے لانے کی کوشش کی گئی ہے جو اس طریقہ علاج کو عوام میں رائج اور مقبول کرنے میں مد معاون ہونگی۔

www.ksars.org

پہلا باب

ماخذِ حیات

زندگی روشنی سے آغاز پاتی ہے، روشنی پر ہی زندگی کے قیام کا دارومدار ہے اور روشنی پر ہی زندگی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

آسمانی کتابوں میں اس حقیقت کو واشگاف الفاظ میں بیان کیا گیا ہے تورات، زبور اور بائبل کے مطابق خدا نے کہا:

"روشنی"!

اور روشنی ہو گئی

God said, Light!. And there it was

یعنی تخلیق کی ابتداء روشنی سے ہوتی اور یہ روشنی ہی ہے جو تخلیق کو سنبھالے رہتی ہے۔ وہ بساط جس پر کائنات اور افراد کائنات کا وجود قیام پذیر ہے روشنی کے سوا اور کچھ نہیں۔ اس حقیقت کو ہمیشہ کیلئے محفوظ کر دی جانے والی الہامی کتاب قرآن مجید میں ان الفاظ میں بیان کیا گیا ہے۔

اللہ نور السموات والارض

اللہ ہی تو ہے جو زمین اور آسمانوں کا نور ہے۔

www.ksars.org

یعنی اللہ کا نور ہی تو ہے جو زمینوں اور آسمانوں اور ان میں بسنے والی مخلوقات کی اصل ہے۔ اللہ کو نور السموات اور نور الارض کہا جانا اسی حقیقت کو واشگاف کرتا ہے کہ عرش تا فرش ہر شئے اپنے قیام کیلئے الوہی نور کی محتاج ہے۔ اس نور کی مختلف حالتیں، مختلف سطحوں پر مختلف اثرات پیدا کرتی ہیں۔ ساتویں آسمان سے اوپر عرش، جنت، دوزخ، سدرۃ المنتہٰی اور اس سے اوپر کے مقامات سبھی اس نور سے ہی فیڈ ہو رہے ہیں۔ ہر آسمان پر اسی نور کی مختلف کیفیات بر سر عمل ہیں اور یہی نور ارض یعنی زمین اور اس کے باسیوں کو بھی سنبھالے ہوئے ہے۔

کہکشانی نظام میں روشنی کا ماخذ سورج کو قرار دیا جاتا ہے اور سورج کائنات قوت کا ایسا خزانہ ہے جو زمین پر بسنے والی مخلوقات کو قوت اور توانائی فراہم کر کے ان کی زندگی کو برقرار رکھتا ہے۔ جمادات، نباتات اور حیوانات سبھی اس روشنی سے براہ راست اور بالواسطہ طور پر مستفیض ہوتے ہیں۔

سمندر کے اندر نیچے اتر کر دیکھنے والوں کا کہنا ہے کہ سمندر کے اندر انہیں رنگوں سے مزین اتنے خوبصورت مناظر دیکھنے میں آتے ہیں کہ دنیا میں خشکی پر ان کی نظیر کہیں نہیں ملتی۔ ان کا کہنا ہے کہ یوں محسوس ہوتا ہے کہ وہ انتہائی شوخ رنگوں سے سجے کسی ایسے باغ میں آنکلے ہیں جہاں رنگ برنگ تتلیوں کے غول کے غول محو رقص ہیں۔ آبی حیات میں رنگوں کا یہ تنوع سورج کی روشنی کا ہی مرہون منت ہے۔

یہ بات ہمارے مشاہدے میں ہے کہ جب کسی دھات کو سورج کی روشنی میں رکھا جاتا ہے تو اس کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے۔ کچھ دھاتیں ایسی ہیں جن پر دھوپ اپنا اثر جلد مرتب کرتی ہے اور کچھ دھاتیں اس اثر کو دیر میں قبول کرتی ہیں جلد یا بدیر یہ اثر بہر حال مرتب ہونا ضرور ہے۔ حتیٰ کہ کچھ عرصے بعد سونے جیسی دھات کا رنگ بھی بدل جاتا ہے۔

دھوپ کے اثرات یہیں تک محدود نہیں ہیں۔ اسی دھوپ کے زیر اثر ہوائیں گرم ہو کر اوپر اٹھتی اور فضا کے دباؤ میں تغیر و تبدل سے موسموں میں تبدیلیاں لاتی ہیں۔ برفیں پگھلتی ہیں تو ندی، نالوں، دریاؤں اور چشموں میں پانی کی فراہمی ممکن ہوتی ہے۔

www.ksars.org

اسی دھوپ کی بدولت نباتات میں ضیائی تالیفPhoto Synthesis کے عمل کے تحت پودے نہ صرف اپنے لئے خوراک تیار کرتے ہیں بلکہ حیوانات کو بھی خوراک کی فراہمی یقینی بناتے ہیں۔ اگر سورج کی روشنی دستیاب نہ رہے تو نباتات اور حیوانات کا وجود خطرے میں پڑ جائے۔

سورج کی روشنی سے حیوانات براہ راست اور بلاواسطہ بھی مستفید ہوتے ہیں۔ یہ اس سورج کی روشنی ہی کے باعث ممکن ہوتا ہے کہ حیوانات اپنی آنکھوں کو استعمال کرتے ہیں۔ جانوروں میں یہ روشنی آنکھوں کے ذریعے ان کے بلغمی غدود (Pituitary Glands) کو تحریک دیتی ہے۔ یہ غدود حیوانات میں ایسا مرکزی کردار ادا کرتے ہیں جس کے تحت جسم کے غدودی نظام میں توازن برقرار رہتا ہے۔

سورج کی روشنی جسم میں سرایت کرکے جراثیم کو مارتی ہے۔ دردوں کو آرام پہنچاتی ہے۔ وٹامن ڈی بنانے میں مدد دیتی ہے جو خون میں کیلشیم کی مقدار کو متوازن رکھنے کا ذمہ دار ہے۔ اس طرح بچوں اور بڑوں میں ہڈیوں کی بیماریوں کی روک تھام ہوتی ہے۔

سورج کی روشنی زخموں سے مواد کو خارج کرنے میں بھی معاون ہوتی ہے۔ جسم میں جذب ہو کر اس کو قدرتی ذرائع سے خارج کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جوڑوں، پھیپھڑوں اور پیٹ کے جوف میں پانی جمع ہونے کی صورت میں اس کو خشک کرنے میں معاونت کرتی ہے۔

سورج کی روشنی قلب اور اعضائے رئیسہ کو تقویت پہنچاتی ہے۔ جسم کی حرارت غریزی میں اضافہ کرتی ہے۔ پسینہ زیادہ آتا ہے اور جسم کی کثافت خارج ہو جاتی ہے۔ سورج کی روشنی اعصابی نظام کو بھی توانائی بخشتی ہے۔ ذہنی صلاحیتوں کو بہتر کرتی ہے۔ نظام انہضام کو درست کرتی ہے، بھوک بڑھاتی اور اچھی نیند کی ضامن ہے۔

اندھیرے میں رہنے اور دھوپ سے محروم ماحول میں کام کرنے والوں میں خون کے سرخ ذرات کی کمی واقع ہو جاتی ہے جبکہ سورج کی روشنی میں رہنے سے یہ ذرات بڑھ جاتے ہیں یعنی سورج کی روشنی خون کی کمی پورا کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔

www.ksars.org

تب دق کا علاج بھی سورج کی شعاعوں سے کیاجا سکتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے روز مریض کے صرف دونوں پیر پانچ منٹ تک دھوپ میں کھلے رکھے جاتے ہیں۔ یہ عمل دن میں دو تین بار دہرایا جاتا ہے۔ دوسرے روز یہ عمل دس دس منٹ تک کیاجاتا ہے۔ تیسرے روز مریض کی پوری ٹانگیں دھوپ میں رکھی جاتی ہیں۔ یہاں تک کہ پورا جسم دن بھر میں، وقفوں سے تین سے چھ گھنٹے تک دھوپ میں کھلار کھاجاتا ہے۔

سورج سے مہیا ہونے والی توانائی کا اندازہ ہمیں اس ایک بات سے بخوبی ہو سکتا ہے کہ ایک مربع میٹر جگہ میں دن بھر میں سورج سے ۶۱ سے ۶۲ میگاجولز توانائی فراہم کرتی ہے۔ دنیا میں فراہم ہونے ولی اس توانائی کا تخمینہ اوسطاً ۱۳ میگاجولز فی مربع میٹر فی دن ہے جبکہ پاکستان میں یہ اوسطاً ۹ میگاجولز فی مربع میٹر ہے۔

سورج کی روشنی کو بروئے کار لاتے ہوئے آج سائنسدانوں نے شمسی توانائی سے بجلی تک پیدا کرنا شروع کر دی ہے اور اس ایجاد کا استعمال اس قدر بڑھ گیا ہے کہ جیبی کیلکولیٹرز تک میں شمسی بیٹریوں Photo-voltic cells کا استعمال کیاجانے لگا ہے۔

جاپان کے ایک ڈاکٹر میکی ٹکاٹا نے بیسویں صدی کے اوائل میں رنگوں پر مختلف تجربات کے دوران یہ دریافت کیا کہ سورج پر ابھرنے والے دھبوں کا اثر براہ راست انسانی جسم میں گردش کرنے والے مائعات پر پڑتا ہے اور ان کے نتیجہ میں خون میں چربی (البومین) کی مقداریں کم ہو جاتیں ہیں۔ خون میں سفید ذرات (W.B.C) کی مقدار میں تغیر آ جاتا ہے۔ عورتوں کے ماہواری نظام ان کی بارآوری اور حمل پذیری کی مدت بھی متاثر ہوتی ہے۔ تجربہ گاہوں میں سیرم (Cerum) کے رنگوں کی فریکوئنسی میں تبدیلی کی شرح معلوم کرنے کے مختلف ٹیسٹوں کے ذریعے سترہ سالہ تحقیق سے یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی ہے کہ سورج میں پڑنے والے دھبوں سے وابستہ ہر مقناطیسی ارتعاشات سے انسانی جسم اور خون کے رنگوں میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ اس سے یہ بات بھی ثابت ہو جاتی ہے کہ کائنات میں پھیلتے بکھرتے رنگ انسانی جسم کے اندر کس قدر گہرائی میں عمل کرتے ہیں۔ ڈاکٹر ٹکاٹا نے یہ بات پایۂ ثبوت تک

www.ksars.org

پہنچانے کے لئے ایک مریض کو دو سو میٹر گہری کان میں لے جاکر اس کے خون کے نمونوں پر تجربات کر کے یہ دیکھا کہ سورج پر پڑنے والے دھبوں کے اثرات سے وہ محفوظ ومامون رہا۔

www.ksars.org

دوسرا باب

رائج الوقت طریقہ ہائے علاج

اپنی بقا کے بعد انسان صحت مند اور تندرست زندگی کا خواہاں ہوتا ہے۔ صحت اور تندرستی کے حصول کیلئے انسانی کوششوں کا جائزہ لیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ اس بارے میں دو باتوں کی بہت اہمیت ہے۔ پہلی وہ اصول، قواعد و ضوابط اور طرز زندگی ہے جس پر کاربند رہنے سے انسان صحت مند اور تندرست رہتے ہوئے بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے اور دوسرے یہ کہ بیمار ہونے کے بعد شفا حاصل کرنا اور بیماریوں سے چھٹکارا پانے کی کوشش کرنا۔

پہلی بات کہ انسان صحت مند اور تندرست اور توانا رہے اور اپنی صحت کے سبب بیماریوں سے محفوظ اور مامون رہے تو اس کے لئے مفید اور توانائی بخش غذائیں، ورزشیں، صاف ستھرا ماحول، درست طرز فکر، مناسب جذباتی رویۓ اور صحت مند رجحانات اختیار کئے جاتے ہیں۔ لیکن جب ان چیزوں کے حصول میں کمی واقع ہو جاتی ہے یا کوتاہی سرزد ہونے سے بگاڑ پیدا ہوتا ہے تو انسان بیمار پڑ جاتا ہے۔

کسی بھی بیماری یا مرض کی بنیادی طور پر دو وجوہات ہوتی ہیں۔

۱۔ چھوٹے، تاریک اور اندھیرے گھروں میں رہائش، دفتروں میں غیر صحت مند ماحول، ناموافق آب و ہوا سے جسم

بیماریوں کی آماجگاہ بن جاتے ہیں۔

۲۔ شک، بے یقینی اور وسوسوں کا شکار ہونا، جذباتی عدم توازن، پراگندہ ذہنی، دماغی کشمکش، اعصابی دباؤ، مادیت پرستی، عدم

www.ksars.org

تحفظ کا احساس، انتشار خیال اور روحانی علوم سے عدم دلچسپی اور ناواقفیت نت نئے امراض کو جنم دینے کا باعث بنتے ہیں۔

بیماری کی وجہ جو بھی ہو یہ بات طے ہے کہ انسان اس سے گھبراتا ہے اور اس سے فوری نجات کا خواہاں ہوتا ہے۔ بیماری سے نجات کیلئے علاج کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔ علاج انسان کی ایسی ضرورت ہے جو موت وحیات کے مابین گردش کرتی ہے۔ امراض سے شفاپانے کیلئے انسان نے اپنی تاریخ کے ہر دور میں تدبیریں کی ہیں۔ وہ نت نئے نظریات قائم کر کے بیماریوں کے علاج کی کوشش کرتا رہا ہے۔ ان کوششوں سے علم طب میں بہت پیش رفت ہوئی ہے۔ طب ایک فن اور آرٹ بن گیا ہے۔ اس کی بے شمار شاخیں اور شعبے متعین کر دیئے گئے ہیں۔ دیگر علوم کی مانند یہ علم بھی ترقی پذیر ہے۔ علم طب کی کوئی بھی صورت ہو تو یہ بات بہر حال سب ہی صورتوں میں مشترک ملتی ہے کہ بیمار انسان کو کسی نہ کسی طور شفا مل جائے اور انسان صحت مند اور تندرست ہو جائے۔ انسانی زندگی کی سلامتی اور بہتری کی کوشش علم طب اور ہر طریقہ علاج کا بنیادی مقصد اور مطمع نظر ہے۔

آیورویدک، ایلوپیتھی، طب یونانی، ہومیوپیتھی، آکوپنکچر، مقناطیسی علاج، بائیوکیمک، علاج بالماء، میگنیٹیو تھراپی، فزیوتھراپی، ریڈیوتھراپی، آروماتھراپی، ریفلیکس ولوجی یا کروموپیتھی، علم طب کی جو بھی قسم یا جو بھی طریقہ علاج ہو ان سب میں یہ بات مشترک ہے کہ جسم انسانی کو کسی نہ کسی ارتعاش کے تحت لا کر اس پر ایسے اثرات مرتب کئے جائیں کہ جسم صحت اور تندرستی کا حامل ہو جائے۔

اکثر طریقہ ہائے علاج میں جسم پر ارتعاش (Vibrations) کا اثر بالواسطہ ہوتا ہے لیکن چند ایک ایسے طریقہ علاج بھی ہیں جن میں ارتعاش جسم انسان پر براہ راست اثر انداز ہوتا ہے۔ کروموپیتھی ایک ایسا ہی طریقہ علاج ہے جس میں جسم براہ راست ارتعاش کا اثر قبول کرتا ہے۔

کروموپیتھی کیا ہے؟ رنگ، روشنی کی ماہیت اور خاصیت کیا ہے؟ رنگ کیا ہیں؟ ان کے کیا کیا خواص ہوتے ہیں اور وہ مختلف بیماریوں کو کیسے دور کرتے ہیں؟ انسان میں ہونے والی کیمیاوی تبدیلیوں کا ان رنگوں سے کیا

www.ksars.org

تعلق ہے اور یہ رنگ انسانی حواس اور جذبات پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں اور ان مختلف رنگوں کے مناسب استعمال سے ہم خود کو کیونکر صحت مند اور تندرست رکھ سکتے ہیں۔ یہ سب باتیں بیان کرنے سے پیشتر مناسب ہو گا کہ ہم مختلف نظام ہائے طب اور طریقہ ہائے علاج کا ایک جائزہ لے کر دیکھیں کہ صحت اور تندرستی کیلئے ان نظاموں نے کیا نظریے پیش کئے اور بیماریوں سے نجات کو ان طریقہ ہائے علاج میں کیا کیا سہولتیں دستیاب ہیں۔

یہاں پر اس بات کی وضاحت کرنا بے جانہ ہو گا کہ علم طب کی کسی بھی شاخ، طریقہ علاج نظام الشفا کا بنیادی اور اولین مقصد بیماری کو دور کرنا، مرض سے نجات دینا اور مریض کو شفا عطا کرنا ہی ہوتا ہے۔ اس لئے ہر طریقہ علاج کی اپنی اپنی افادیت اور تاثیریں ہوتی ہیں۔ اس بات کو یوں بھی کہا جاسکتا ہے کہ ہر معالج کے پیش نظر صرف مریض کی تندرستی اور بیمار کی شفایابی اس کا مقصد اور مطمع نظر ہوتا ہے۔ جس معالج کو جس بھی طریقہ علاج میں سہولت اور آسانی محسوس ہوتی ہے اور جس طریقہ علاج پر اس کا یقین قائم ہو جاتا ہے وہ اسی پر کاربند رہتا ہے۔ کسی بھی طریقہ علاج میں شفایابی کی شرح کا براہ راست تعلق معالج کے علم، خلوص نیت اور تجربے کے علاوہ اس طریقہ علاج کی سادگی، براہ راست اثر پذیری اور فطرت سے ہم آہنگی سے ہوتا ہے۔

www.ksars.org

تیسرا باب

آیورویدزندگی کی سائنس

آیوروید سنسکرت کا لفظ ہے جو آیور اور وید دو الفاظ کا مرکب ہے۔ آیور کا مطلب زندگی اور وید کا مفہوم علم کا جاننا ہے۔ اس طرح آیوروید کے لغوی معنی "زندگی کا علم" قرار پاتے ہیں۔ یہ علم حیاتیات کی وہ قدیم ترین صورت ہے جو آج سے چھ ہزار سال پہلے وجود میں آئی۔

دیومالائی کہانیوں کے مطابق یہ دیوی دیوتاؤں کا بخشا ہوا طریقہ علاج ہے۔ تقریباً 800 قبل مسیح میں اس طریقہ علاج کو پہلی بار تحریری صورت میں مدون کیا گیا۔ اس کام کے کرنے والے کا نام پُنر واسوعطرے بتایا جاتا ہے۔ جس نے آیوروید ک طریقہ علاج کی باقاعدہ اور باضابطہ درجہ بندی کی۔ اس کتاب کا نام "عطرے سمہتا" ہے اور اس کو آیوروید کا منبع گردانا جاتا ہے۔

800 قبل مسیح میں ہی ایک اور معالج چرک نے اس کتاب میں ترمیم اور اضافے کر کے اس کو ایک نئی صورت بخشی۔ اس کے بعد 600 قبل مسیح میں سروتا نامی طبیب نے جراحت یعنی سرجری کو آیوروید میں شامل کر کے چند ضروری آپریشن کے طریقے بھی بتائے جو پتھری، پیدائش، آنکھوں، ناک اور آنتوں کے مسائل سے متعلق ہیں۔

سولہویں اور سترہویں صدی میں آیوروید پر گراں قدر تحقیقی کام ہوئے اور اس علم کی باضابطہ درجہ بندی اور تدریس و تعلیم کا آغاز ہوا۔ پوسٹ مارٹم کے تجربے بھی اسی علم کے تحت کئے گئے۔ اس علم کے مطابق اجسام پانچ عناصر مٹی، پانی، آگ، ہوا اور روح کا مجموعہ ہیں۔ اس طریقہ علاج کے مطابق ہماری غذا بنیادی طور پر تین

www.ksars.org

خواص کا مجموعہ ہوتی ہے۔ مٹھاس، تُرشی اور نمکینی۔ مٹھاس سے خون، چربی، ہڈیاں اور مادہ حیات بنتا ہے اور جسم میں تیزی اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔ نمکین غذائیں جسم میں لعاب پیدا کرتی ہیں اور ساتھ میں باد کو بھی ختم کرنے میں معاون ہوتی ہیں۔

آیوروید کے مطابق غذا حلق سے نیچے اترنے کے بعد کف (بلغم) بنتا ہے۔ اس کا توازن بگڑ جائے تو کھانسی ہو جاتی ہے۔ بلغم معدہ میں بنتا ہے۔ یہ جسم کی نمی کو کنٹرول کرتا ہے۔ ہاضمہ، خون کی گردش، یادداشت، بھوک، جسم سے خراب مادوں کا اخراج، دل کی دھڑکن، ہاتھوں، پیروں، پٹھوں اور جسمانی جوڑوں کی حساسیت وغیرہ کا تعلق بلغم سے ہوتا ہے۔ اس کی پانچ اقسام بتائی گئی ہیں۔

اس سے اگلے مرحلے پر بہت سے مائعات کے ساتھ مل کر پت (صفرا) بنتا ہے۔ یہ معدہ اور بڑی آنت کے درمیان بنتا ہے۔ جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے، نظر، جلد کی رنگت، نبض، جگر اور گردے کی فعلیت کا ضامن گردانا جاتا ہے۔

وات (ہوا یا باد) اس وقت بنتی ہے جب جسم غذا سے ضروری مادے جذب کر لیتا ہے۔ وات جسمانی کارکردگی میں مدد کرتی ہے۔ جسم اور سائنس کے زہریلے مادوں کو خارج کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کی بھی پانچ اقسام بتائی جاتی ہیں۔

اس طریقہ علاج میں مستعمل ادویات سے نظام انہضام کو درست کرنے اور معدہ کے افعال کو بحال کرنے کا کام لیا جاتا ہے۔ دواؤں کے علاوہ غذاؤں میں ردوبدل اور سانس کی مشقیں بھی تجویز کی جاتی ہیں۔

اس طب کے مطابق زندگی کا قیام تین عوامل پر ہوتا ہے۔ اس نظریے کو تری دوش (Tridosha) کا اصول کہا جاتا ہے۔ ان تینوں عوامل، کف دوش، پت دوش اور وات دوش کا تعلق پران یعنی روح سے بتایا جاتا ہے۔ اسی کو انہوں نے انرجی یا قوت بھی کہا ہے۔ دوش کا لغوی مطلب خرابی یا قصور ہوتا ہے۔ یعنی ان عوامل میں خرابی ہی بیماری کہلاتی ہے۔

www.ksars.org

احساسات، جذبات اور کیفیات میں ردوبدل کے ذمہ دار یہی تین عوامل گردانے جاتے ہیں اور انہی سے آدمی کے مشاغل اور طرزِ فکر بنتی ہے۔

آیوروید کے مطابق وات دوش انسان کو وجدانی قوتوں کا مالک بنا کر اس کو اپنے خالق کے قریب کرنے کا ضامن ہے۔ اسی کی زیادتی سے قبض کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

پت دوش طبیعت میں گرمی پیدا کرتا ہے۔ یہ سرد مہری پر گرم جوشی غالب کرنے کے علاوہ طبیعت میں جلال اور غصہ پیدا کرتا ہے۔ جسم میں گیس کا سسٹم بھی یہی دوش کنٹرول کرتا ہے۔ انفیکشن (ورم)، مہاسے اور السر بھی اسی دوش کی کارستانی ہوتی ہے۔ جلد کی رنگ کا گلابی ہونا اور بالوں کا سرخی مائل ہونا بھی اسی کے سبب ہوتا ہے۔

کف دوش جسم کے صفراوی اثرات کو کنٹرول میں رکھنے اور ٹھنڈک مہیا کرنے کا ذمہ دار گردانا جاتا ہے۔ اس کی زیادتی سے رنگت زرد ہو جاتی ہے۔ دوران خون کم ہو کر لو بلڈ پریشر ہو جاتا ہے۔

آیوروید کے مطابق بیماری کی علامات اور اسباب انہیں تین عوامل میں توازن کی خرابی کی نشاندہی کرتے ہیں اور معالج دواؤں یا غذاؤں کے ساتھ ساتھ سانس لینے کے مختلف طریقوں سے آگاہ کر کے بیماری ختم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اس طریقہ علاج میں جڑی بوٹیوں اور معدنیات کی مختلف مقداریں بطور دوا استعمال کروائی جاتی ہیں۔

www.ksars.org

چوتھا باب

طب یونانی...........دیسی یا حکیمی علاج

یونان کے حکماء بقراطHippocrat اور جالینوسGalen اور ان کے شاگردوں نے علاج معالجے کی بابت جو نظریات پیش کئے اور پھر مسلمان دانشوروں نے ان میں جو ترامیم اور اضافے کئے ان سے طب یونانی کو فروغ حاصل ہوا۔

ابو جابر مغربی اور اس کے ہم خیال دانشوروں کی رائے میں طب ایک الہامی فن ہے اور اس کی بنیاد وحی ہے۔ حضرت شعیب علیہ السلام، حضرت ادریس علیہ السلام، حضرت داؤد علیہ السلام، حضرت لقمان علیہ السلام، حضرت سلیمان علیہ السلام، حضرت موسیٰ علیہ السلام اور حضرت عیسیٰ علیہ السلام نہ صرف خود بہت بڑے حکیم اور معالج تھے بلکہ ان کے دور میں طب بطور فن رائج تھا۔ علم طب حضور ﷺ کے زمانے میں بھی موجود تھا اور آج بھی حضور نبی کریم ﷺ کے معین کردہ علاج موجود ہیں۔

طب یونانی کے مطابق انسان چار خلطوں یعنی خون، صفرا، بلغم اور سودا کا مجموعہ ہے۔ اس کے مطابق جب خون اپنی اصل سے پتلا ہو جائے تو لیمیا یا لو بلڈ پریشر ہو جاتا ہے۔ گاڑھا ہو جائے یا اس میں معمول سے زیادہ گرمی پیدا ہو جائے تو ہائی بلڈ پریشر ہو جاتا ہے۔ یہ خون جب کڑوا ہو جاتا ہے تو صفرا بن جاتا ہے اور جب اس میں ایسی خلط پیدا ہو جائے تو جلی ہوئی ہو تو یہ سوداویت سے تعلق رکھتی ہے۔ مثلاً تلی کا خراب ہونا جس کے نتیجے میں خون بننے کے نظام میں بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر جسم کے پانی میں لیس پیدا ہو جائے تو بلغمی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

www.ksars.org

اسی طرح غذاؤں کے بھی چار مزاج بتائے جاتے ہیں کہ جو کہ گرم، سرد، خشک اور تر ہیں۔ جسم انسانی میں حدت، برودت، تری یا خشکی کا توازن بگڑنے سے خلطوں کا توازن بھی بگڑ جاتا ہے۔ جسم کی لطافت اور کثافتوں کا تعلق بھی انہی چار کے توازن کے قائم رہنے پر ہے۔ جسم کا مدافعتی نظام فاضل اور کثیف مادوں کو خارج کر کے اس میں لطافت پیدا کرتا ہے اور طبیعت میں بشاشت اور صحت و تندرستی کو برقرار رکھتا ہے۔ معالج اور حکیم انہی باتوں پر غور کر کے ان خلطوں میں کمی یا زیادتی کا تعین کرتے ہیں اور اس کمی بیشی کی درستگی کیلئے یا فاسد مادے جو کثافت پیدا کرتے ہوں ان کو جسم سے خارج کرنے کیلئے مناسب غذائیں اور دوائیں تجویز کرتے ہیں۔

طب یونانی میں خلطوں کو آپس میں ہم آہنگ کرنے، طبیعت کی حدت، برودت، خشکی یا تری کو متوازن بنانے اور کثیف مادوں کو جسم سے خارج کرنے کیلئے جڑی بوٹیوں کے پھل، بیج، پتے، جڑیں اور چھال وغیرہ کے علاوہ معدنی دھاتوں، عناصر اور مرکبات کا استعمال مختلف طریقوں سے کروایا جاتا ہے۔

خلطوں کے توازن میں بگاڑ اور جسم کی گرمی سردی میں کمی بیشی کی جانچ کیلئے نبض شناسی کو طب یونانی نے ایک نادر فن بنادیا ہے۔ حاذق حکیموں کو اتنی مہارت اور تجربہ ہوتا ہے کہ وہ محض مریض کی نبض کی دھڑکن سے اس کے جسم کی خلطوں اور مزاج میں عدم توازن کی وجوہات سے آگاہ ہو جاتے ہیں اور اس کی درستگی کے لئے مناسب مزاج کے ادویاتی مرکبات اور غذاؤں میں ردوبدل تجویز کر دیتے ہیں۔

www.ksars.org

پانچواں باب

ایلو پیتھی........... انگریزی طب.......... علاج بالضد

انیسویں صدی عیسوی میں فرانسیسی ڈاکٹر لوئی پاسچر نے امراض پہ تحقیق کے دوران یہ انکشاف کیا کہ بیماریوں کی اصل وجہ جراثیم ہوتے ہیں۔ جراثیم وہ خوردبینی جاندار ہوتے ہیں جو جسم انسانی کے اندر فساد اور بگاڑ پیدا کر دیتے ہیں۔

طب جدید کے مطابق جسم انسانی میں مختلف نظام ایک دوسرے کے ساتھ ہم آہنگ ہو کر کام کر رہے ہیں۔ انسانی جسم کی تندرستی کا انحصار انہی نظاموں کی درست کارکردگی پر ہے۔ یہ نظام انہضام، تنفس، اخراج، تخلیق و پیدائش (جنس) دماغ، اعصاب، حرکت اعضاء اور گردش خون کے نظام ہیں۔

خوردبین کی ایجاد اور ٹیکنالوجی (Technology) کی ترقی سے طب جدید نے خود کو خوب آراستہ کیا ہے۔ اور علم الابدان (Anatomy) کے شعبے میں مہارت کو بڑھا کر جراحت یعنی سرجری کو بہت ترقی دی ہے۔ سرجری میں نت نئے اوزاروں اور آلات کی بدولت وہ نہ صرف زندہ اجسام کے اندر اتر کر دیکھنے پر قادر ہو چکے ہیں بلکہ جسمانی اعضاء کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت اور اعضا کی منتقلی میں حیران کن کارناموں کی انجام دہی میں مصروف ہیں۔

طب جدید میں چونکہ بیماری کی بنیادی وجہ جراثیم کو گردانا جاتا ہے اور ہر بیماری کے جراثیم کی شکل وصورت اور ماہیت الگ ہوتی ہے۔ اس لئے مختلف اقسام کے جراثیم کو مارنے کیلئے مختلف ادویات تجویز کی جاتی ہیں چونکہ مقصد جراثیم کو ختم کرنا ہوتا ہے اس لئے جو ادویات تجویز کی جاتی ہیں وہ عموماً کوئی نہ کوئی زہر ہوتا ہے جس کو اینٹی بائیوٹک (Antibiotics) کہا جاتا ہے۔

www.ksars.org

طب جدید میں استعمال ہونے والی ادویات کو چار اقسام کے گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

۱۔ ضدِ حیات ادویات(Anti-biotics)

مختلف جراثیموں کو ختم کرنے کیلئے پنسلین، مائی سین اور دیگر طاقتور سمیات کا استعمال کیا جاتا ہے۔
دافع عفونت ادویہ (Anti-septics) ویکسین اور بخار کی ادویہ بھی اسی زمرے میں آتی ہیں ان میں سے ہر دوائی زہریلے مادوں پر مشتمل ہونے کے سبب مضرت رساں ذیلی اثرات کی حامل ہوتی ہے اور ذرا سی بے احتیاطی سے فائدے کی بجائے نقصان ہو جاتا ہے۔

۲۔ درد ختم کرنے والی ادویات(Pain Killers)

یہ ادوایات ایسی خصوصیات کی حامل ہوتی ہیں جن کے باعث درد کا خاتمہ مکمل طور پر تو نہیں ہوتا لیکن یہ متعلقہ اعصاب میں ایسی حالت پیدا کر دیتی ہیں جن سے درد کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔ ان ادویہ میں ایسے مادے شامل ہوتے ہیں جو درد کے مقام سے اٹھنے والی لہروں کو متعلقہ اعصابی ریشوں اور دماغ تک پہنچنے نہیں دیتے۔ جتنی دیر تک یہ مادے اعصابی ریشوں میں موجود رہ کر درد کی اطلاع لے جانے والی لہروں کا راستہ روکے رہتے ہیں درد کا احساس کم ہوتا ہے۔ جب جسم کا مدافعتی نظام ان مادوں کو خون کی صفائی کے دوران جسم سے نکال باہر پھینکتا ہے تو درد کا احساس فزوں تر ہو جاتا ہے۔

۳۔ مسکن ادویہ(Tranquillizers)

یہ ادویہ اعصاب اور ذہنی خلیوں میں ایسی کیمیاوی تبدیلیاں پیدا کر دیتی ہیں جن سے نیند طاری ہو جائے اور مریض کا لاشعور جسم میں ہونے والی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کر سکے۔ بنیادی طور پر ان ادویات میں کوئی نہ کوئی نشہ آور مرکب مثلاً افیون وغیرہ استعمال کیا جاتا ہے۔ مریض کو سلانے کے علاوہ اعصابی اور ذہنی امراض کے علاج کے

www.ksars.org

لئے بھی انہیں ادویہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ چونکہ یہ ادویہ نشہ آور مرکبات پر مشتمل ہوتی ہیں اس لئے مریض ان کو لگاتار استعمال کرنے کا عادی ہو جاتا ہے اور جب وہ ان کو چھوڑنا چاہتا ہے تو اس کو دشواری کا سامنا ہوتا ہے۔

۴۔ طاقت بخش ادویہ (Vitamins)

جسم میں زہریلی ادویات کے فاسد اثرات کو کنٹرول کرنے اور جسم کو توانائی مہیا کرنے کیلئے وٹامنز اور معدنی اجزاء پر مشتمل ادویات تجویز کی جاتی ہیں۔ اس قبیل کی ادویہ میں ہارمون اور سٹیرائڈ (Steroids) بھی شامل ہیں۔

جدید طب میں امراض اور ادویات کے ناموں کی فہرست بہت طویل اور پیچیدہ بنادی گئی ہے اور کچھ اس علم کو الفاظ کے گورکھ دھندے میں پر اسرار بنا کر پیش کرنے کی خواہش نے ایسا کر دیا ہے تا کہ یہ عام فہم نہ رہے۔ بڑی سرمایہ دار کمپنیوں نے اس طب کو بیمار انسانوں سے دولت اکٹھی کرنے کا فن بنا دیا ہے۔ ادویات کی روزافزوں گرانی نے عام آدمی کے لئے علاج معالجے کی سہولت کو اس کی دسترس سے باہر کر دیا ہے۔

یہ بات بہت ہی غور طلب ہے کہ جب ایک طرف کینسر اور ایڈز جیسے امراض کا نام لے کر یہ کہا جاتا ہے کہ یہ امراض لا علاج ہیں تو پھر آخر انہی امراض کا علاج اتنا مہینگا اور قیمتی کیوں ہے اور انہی امراض کے علاج کیلئے اتنے مہنگے ہسپتالوں کا قیام کیا معنی رکھتا ہے؟

اس میں کوئی شک نہیں کہ علم الجراثیم نے ہمیں پاک اور صاف پانی پینے، عمدہ اور صاف ستھری غذا کے استعمال کا پابند کیا اور بہت سی متعدی بیماریوں سے نجات دینے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ لیکن اس نظام علاج کے تحت تیار کی جانے والی ادویات کے مضر اثرات اور ادویاتی ردعمل Medicinal Reactions نے انسانی صحت اور تندرستی کو جن خطرات سے دوچار کیا ہوا ہے ان سے مفر کی کوئی صورت نظر نہیں آتی۔ سائنسدان دن رات ان کوششوں میں جتے ہوئے ہیں کہ کسی طور ان ادویات کو مضر اثرات سے پاک کر لیں۔ تحقیق گاہوں میں زہروں کا زہر اور سمیت دھونے کے مقابلے ہو رہے ہیں، ان کو انسانوں کے لئے قابل ہضم بنانے کی سرتوڑ کوششیں ہو رہی ہیں لیکن

www.ksars.org

کامیابی ایک سراب بن کر سب کو ایک دام میں الجھائے ہوئے ہے۔ سب اسی آس پر اس تگ ودو میں مصروف ہیں کہ ایک نہ ایک دن وہ زہر کو تریاق بنانے میں ضرور کامیاب ہو جائیں گے۔

www.ksars.org

چھٹا باب

ہومیوپیتھی............علاج بالمثل...........جرمنی طریقہ علاج

انیسویں صدی کے آغاز میں ہانمن (Hahnemann) نامی ایک جرمن طبیب نے اس نظریے کا پرچار کیا کہ جسم انسانی کائنات کا ایک حصہ ہے اور اس کائنات میں ایک روح سرگرم عمل ہے جو اس مادی اور فانی جسم کو بھی متحرک رکھتی ہے۔ اس غیر مادی اور غیر فانی طاقت کو قوت حیات Vital Force کہا گیا۔ اس قوت حیات کا فطری چلن ہی صحت اور تندرستی ہے جب تک قوت حیات ان فطری راستوں پر عمل پیرا ہوتی ہے جو خالق کائنات نے اس کیلئے مقرر کئے ہیں تو جسم کی مادی حالت پورے اعتدال پر قائم رہتی ہے لیکن جب قوت حیات کو غیر فطری تحریکات کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو اعتدال اور توازن بگڑ جاتا ہے اور اعضائے جسمانی فطرت وظائف سے بھٹک جاتے ہیں یعنی جسم سے گندگی، غلاظت اور کثافت کو دور کرنا اور درکار اجزاء کی مناسب مقداروں کو جسم کے اندر باقی رکھنے کے عمل میں رکاوٹ پڑ جاتی ہے۔

ہومیوپیتھی کے مطابق تندرست جسم میں تندرستی کی علامات اور اعضاء و جوارح میں ایک صحتمندانہ ہم آہنگی پائی جاتی ہے۔ کسی بھی مرض کا آغاز احساسات میں تبدیلی سے ہوتا ہے یعنی مرض ذہنی سطح پر آغاز ہوتا ہے اور رفتہ رفتہ اس کے اثرات جسم میں نمودار ہوتے چلے جاتے ہیں۔ ہومیوپیتھی میں کسی بیماری کا نام لے کر علاج کرنے کی بجائے مریض کے احساسات اور جسمانی علامات سے مطابقت رکھنے والی دوائی تجویز کی جاتی ہے۔ ہومیوپیتھی کے مطابق جسم انسانی ایک مکمل وحدت کا حامل ہوتا ہے اس کیلئے معالج ایک بیماری اور ایک دوا کو اپنا رہنما اصول مانتے ہیں یعنی مختلف اور متفرق علامات سے کسی ایک ہی مفرد دوا تک پہنچنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

www.ksars.org

علاج بالمثل کا نظریہ دوا کے انتخاب کا یہ طریقہ بتاتا ہے کہ چونکہ بیماری کا مطلب ہے قوت حیات کا دب جانا اس لئے کسی بھی بیماری کا علاج کسی ایسی دوا سے ہی ممکن ہے جو قوت حیات کو واپس ابھار دے۔ قوت حیات کو ابھارنے اور اسے بھرپور طور پر روبہ عمل لانے کیلئے مریض کو ایسی دوا دی جاتی ہے جو عام حالت میں ایک صحت مند جسم میں وہی علامات پیدا کر سکتی ہو جو کہ زیر علاج مریض میں نظر آ رہی ہوں۔ اس کے لئے وہ ایک مخصوص طاقت Potency کی پہلے سے تیار کردہ دوا مریض کو کھلاتے ہیں۔ اس دوا کے استعمال کے زیر اثر علامات مرض میں اضافہ ہو جائے تو سمجھا جاتا ہے کہ دوا ٹھیک طرح سے نشانے پر جا بیٹھی ہے۔ یعنی بالفاظ دیگر، ادویات کی علامات کو معلوم کر کے نوٹ کر لیا جاتا ہے اور پھر جب انہی علامات کا حامل مریض معالج کے سامنے آتا ہے تو وہ اس کو اس کی علامات سے مشابہ دوا کھلا کر انتظار کرتے ہیں تا کہ قوت حیات اس مصنوعی اضافے کے تحت ابھرنے والے مرض سے پیچھا چھڑانے کیلئے بھڑک کر اس مرض کو دبا دے۔

علاج بالمثل میں ادویہ کی تیاری میں کسی دوا کے مادی اجزاء کم ہی حصہ لے پاتے ہیں کیونکہ پوٹینسیاں بنانے کیلئے کسی دوا کا ایک حصہ سو حصے الکحل میں شامل کر کے اس کو جھٹکے دے کر حل کیا جاتا ہے پھر اس سے ایک حصہ لے کر مزید سو حصے الکحل میں حل کیا جاتا ہے۔ اس طرح جب کسی دوا کی طاقت 30، 200 یا ہزار اور لاکھ تک پہنچ جاتی ہے تو اس میں مادی اجزاء کا وجود کس طرح باقی رہ جاتا ہو گا یہ تصور با آسانی کیا جا سکتا۔

ہومیوپیتھ معالجین اپنے طریقہ علاج کو ایک روحانی طریقہ علاج مانتے ہیں۔ اس طریقہ علاج میں معالج کی مہارت، یادداشت اور علاج میں دلچسپی کی بہت اہمیت ہے یعنی مریض کی علامات کو دیکھ کر انہی علامات والی دوا کو تلاش کرنے کی صلاحیت رکھنے والے معالج ہی کامیاب ہومیوپیتھ ہوتے ہیں۔

اس طریقہ علاج میں اگر معالج کا اندازہ غلط ہو جائے تو مریض میں وہ علامات پیدا ہو سکتی ہیں جو اس میں پہلے سے موجود نہ ہوں اور دوسرے یہ کہ مریض کی مکمل تندرستی اور اصلاح احوال کیلئے ہومیو معالجین دو سے پانچ سال کی مدت تک علاج کروانے کی سفارش کرتے ہیں۔

www.ksars.org

ہومیو پیتھی کے مطابق جسم انسانی میں برے خیالات سے جنم لینے والے زہر کا نام سورا تجویز کیا گیا ہے۔ اس کی علامات نظام اعصاب میں پیدا ہو کر فعلی خرابیاں پیدا کرتی ہیں۔ سفلس (آتشک) کا زہر دماغی جھلیوں، حنجرہ، گلا، آنکھوں اور ہڈیوں میں زخم ڈالتا ہے۔ سائیکوسس اسی زہر کی ترقی یافتہ صورت بن کر اعضائے تناسل میں سوزش، رسولیاں اور نزلاتی تکالیف برپا کرنے کا موجب بنتا ہے۔ ہومیو پیتھی کے مطابق انسان کی تمام تکالیف اور امراض انہی تین میں سے کسی ایک زہر سے منسوب ہوتی ہیں اور ابتدائی طور پر ان کے اثرات کا خاتمہ کرنے کیلئے بالترتیب سلفر، مرکیورس سال اور تھوجا کی مختلف پوٹینسیوں کا استعمال تجویز کیا جاتا ہے۔

www.ksars.org

ساتواں باب

علاج بالماء

ماہرین کے مطابق کرہ ارض کا تین چوتھائی حصہ پانی پر مشتمل ہے اور جسم انسانی میں بھی پانی کا یہی تناسب موجود ہے۔ پانی ان بنیادی اجزاء میں سے ایک ہے جن کے بغیر مادی زندگی کا تصور بھی محال ہے۔ روشنی، ہوا، پانی اور مٹی وہ چار بنیادی ارکین ہیں جن پر عمارت حیات قائم ہے۔

اپنی پیدائش سے لے کر موت تک انسان اس نعمت سے لگاتار مستفیض ہوتا ہے۔ آسمان سے پانی برستا ہے تو نباتات و حیوانات میں زندگی کی لہر دوڑ جاتی ہے۔ انسان اس نعمت کو بطور غذا استعمال کرنے کا اتنا عادی ہو چکا ہے کہ اس کو بطور دوا استعمال کرنے کا اسے خیال کم ہی آتا ہے لیکن جب بھی کسی پر غشی یا بے ہوشی طاری ہوتی ہے تو اس وقت پہلا خیال یہی آتا ہے کہ مریض کو پانی پلایا جائے یا اس پر پانی چھڑکا جائے اور حیران کن امر یہ ہے کہ اس عمل سے مریض کی حالت اکثر و بیشتر سنبھل بھی جاتی ہے۔

جرمنی کے ایک ڈاکٹر لوسیس کوہنی نے صحت کی خرابی اور کسی مرض میں مبتلا ہونے کی فقط ایک وجہ جسم کے اندر فاسد مادہ کا جمع ہونا قرار دیتے ہوئے بتایا کہ یہ مادہ فاسد ہر نوعیت اور صورت کے امراض کا ذمہ دار ہے۔ اگر زندگی غیر فطری طرزوں پر بسر کی جارہی ہو تو یہ مادہ جسم سے بہت کم خارج ہوتا ہے اور جسم میں جمع ہوتا رہتا ہے اور کئی طرح کے امراض کا سبب بنتا ہے۔

قدرت نے اس فاسد مادے کو جسم سے متواتر خارج کرنے کو تین راستے مقرر کئے ہیں یعنی مقعد، آلات بول اور مسامات جلد۔ جب تک انسان فطری غذا کھاتا ہے، صاف ہوا میں وقت گزارتا ہے اور مناسب جسمانی

www.ksars.org

ورزش کرتا ہے تو فاسد مادے جسم سے باسہولت خارج ہوتے رہتے ہیں لیکن جب وہ غیر فطری غذا اور غلط طرز رہائش اختیار کرلیتا ہے تو یہ فاسد مادہ جسم میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے اور مختلف النوع امراض کا باعث بن کر اپنا اظہار کرتا ہے۔

اس طریقہ علاج کے مطابق پانی سے کام لے کر اس فاسد مادہ کو جسم سے خارج کرنے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ مریض کو دن بھر میں وقفوں سے پانی پلایا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ مخصوص انداز کے غسل تجویز کئے جاتے ہیں۔ اس نظام علاج کے تحت غسل کی چار بنیادی اقسام ہیں۔

ا۔ سرد پانی سے غسل

اس کو ہپ باتھ بھی کہا جاتا ہے۔ اس کیلئے مریض کو ٹھنڈے یا تازہ پانی کے ایک ٹب میں اس طرح سے بٹھادیا جاتا ہے کہ اس کی ٹانگیں اور ناف سے اوپر کا حصہ پانی سے باہر رہتے ہیں۔ پیڑو کے مقام کو پانی کے اندر دائیں بائیں اور اوپر نیچے متواتر ملاجاتا ہے یہ باتھ پندرہ منٹ سے لے کر ایک گھنٹہ تک کے دورانیہ کیلئے ہوتا ہے۔ اس طریقہ سے غسل دینے سے پیڑو کے مقام پر جو کہ مادہ فاسد کے اجتماع اور سڑاند کا مرکز ہے ٹھنڈک پہنچائی جاتی ہے اور مادہ فاسد کا زور بجائے اوپر کے نیچے کی طرف ہو جاتا ہے۔ جسم کو اس انداز سے پانی میں ڈبونے سے جسم کے ٹمپریچر میں ایک تبدیلی واقعہ ہوتی ہے۔ نچلا دھڑ دیگر جسم کے مقابلے میں زیادہ سرد ہو جاتا ہے چنانچہ اعضائے بول و براز میں خون جمع ہو کر ان کو تحریک دیتا ہے اور جسم سے مادہ فاسد کی نکاسی کا عمل تیز ہو جاتا ہے اس طرح ایک بالکل سادہ اور فطری تدبیر سے جسم مادہ فاسد سے نجات حاصل کرلیتا ہے۔

۲۔ ٹھنڈے پانی سے استنجا:

اعصاب کو تحریک اور نظام تولید کو تقویت دینے کیلئے تجویز کیا جاتا ہے۔ اس میں بعد از رفع حاجت طہارت کے لئے ٹھنڈے پانی کا استعمال ضروری قرار دیا جاتا ہے۔ یہ بات اسلام کے بنیادی ارکین میں شامل ہے کہ عبادات سے پہلے وضو یا غسل کی ابتدا استنجاء سے کی جائے۔

www.ksars.org

۳۔ گرم پانی سے غسل:

اگر ہپ باتھ میں ٹھنڈے پانی سے فائدہ نہ ہو تو گرم پانی سے غسل کیا جاتا ہے۔ طریقہ اور فائدہ وہی ہے۔

۴۔ بھاپ سے غسل:(Steam Bath)

گٹھیا کے مریضوں میں یہ غسل خصوصیت کے ساتھ کارآمد ثابت ہوا ہے۔ ہفتے میں کم از کم ایک بار یہ غسل ہر مریض کو لینا چاہئے۔ یہ غسل پندرہ منٹ سے آدھ گھنٹے تک لیا جاتا ہے تاکہ مریض کو خوب کھل کر پسینہ آ جائے۔ زیر جلد جمع شدہ فاسد مادہ آسانی سے خارج ہو جائے جلد کا عمل تیز ہو جائے۔ مریض کو بان یا بید کی چارپائی پر لٹا کر اس کے اوپر پلاسٹک یا کمبل ڈال دیا جاتا ہے جو زمین تک لٹکتا رہے اور چارپائی کے نیچے دو یا تین ابلتے ہوئے پانی کی دیگچیاں رکھ دی جاتی ہیں۔ ان کے ڈھکنے بقدر ضرورت ہٹا کر بھاپ کھول دی جاتی ہے۔ یہ غسل صرف موٹے تازے مضبوط اور توانا جسم والے افراد کو ہی دیا جانا چاہئے۔ کمزور افراد میں یہ غسل فائدے کے بجائے نقصان کا موجب ہو سکتا ہے۔

۵۔ سن باتھ:(Sun Bath)

بعض اوقات مریض اس قابل نہیں ہوتا کہ وہ پانی سے غسل لے سکے۔ ایسی صورت میں مریض کو دھوپ میں لیٹنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ مریض کو ہلکے کپڑے پہنا کر دھوپ میں کسی چٹائی وغیرہ پہ لٹا دیا جاتا ہے۔ سر اور گردن کو گیلے کپڑے یا سبز پتوں سے ڈھانپ دیا جاتا ہے۔ معیاری سن باتھ وہ سمجھا جاتا ہے جس میں مریض کو کھل کر پسینہ آ جائے۔

علاج بالماء صحت اور تندرستی کو برقرار تو رکھ سکتا ہے لیکن بعض امراض خصوصاً سل اور دق وغیرہ میں اس کا برسوں تک علاج بھی کارگر ثابت نہیں ہو سکا۔

www.ksars.org

صحت و تندرستی کی ایک انتہائی قدیم سائنس یوگا میں پانی سے جسم کی سیر ابیکے علاوہ بیرونی اور اندرونی طہارت کی ہدایات ملتی ہیں۔ صبح اٹھ کر دو تین گلاس پانی نہار منہ پینے کے علاوہ پانی میں نمک ڈال کر اس سے ناک کی صفائی کرنے اور ناک ہی کے ذریعے پانی پینے کی مشق تجویز کی جاتی ہے۔ معدے کی صفائی کیلئے خوب سیر ہو کر پانی پی کر قے کرنا بھی یوگا کی ایک مشق ہے۔ اسی طرح مقعد کی صفائی کیلئے پانی سے حقنہ Anema کرنا بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔

حضور نبی کریم ﷺ سے بڑھ کر بنی نوع انسان کی بھلائی اور بہتری کا خواہاں اور کون رہا ہو گا۔ آپ ﷺ نے پانی سے طہارت، استنجا، وضو اور غسل کا حکم شریعت کے احکامات میں شامل کر کے اپنی امت کی صحت اور تندرستی کا ایسا اہتمام فرمادیا جس کی نظیر دنیا کے کسی اور مذہب میں نہیں ملتی ہے۔

طعام سے پہلے ہاتھ دھونے، پانی سے طہارت و استنجا کرنے، وضو اور غسل کرنے کے طبی فوائد کی ایک طویل فہرست مرتب کی جا سکتی ہے۔

حضرت الشیخ خواجہ شمس الدین عظیمی علیہ الرحمہ نے اپنی کتاب روحانی نماز میں وضو اور غسل کی روحانی سائنس کی روشنی میں جو توضیح و تشریح کی ہے اس کے مطابق انسان کا وجود روشنیوں کے ایک مبسوط نظام پر قائم ہے۔ روشنیوں کا بہاؤ درست اور متوازن رہنے سے اس کی صحت برقرار رہتی ہے۔ جسم میں فالتو روشنیوں کا ہجوم ہو جائے تو انسان تھکن، بیزاری اور بیماری کا شکار ہو جاتا ہے۔ فالتو روشنیوں کے ہجوم کو ارتھ کرنے کیلئے وضو اور غسل سے بڑھ کر کوئی دوسرا عمل کارگر نہیں ہو سکتا ہے۔ وضو کرنے سے ہائی بلڈ پریشر جیسے مرض کو چند ہی منٹوں میں کنٹرول ہوتے دیکھا گیا ہے۔

بخار کی حالت میں جب بخار 102 ڈگری سے اوپر ہو جائے تو طب جدید تک میں یہی تجویز کیا جانے لگا ہے کہ مریض کے ماتھے پر ٹھنڈے پانی کی پٹیاں رکھی جائیں۔ اس کے جسم پر ٹھنڈے پانی کی پٹیوں سے مالش کی جائے۔

www.ksars.org

تھکن ٹینشن ختم کرنے کیلئے اور دماغی ہیجان کو کم کرنے کیلئے نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر پندرہ بیس منٹ تک پاؤں ڈبوئے رکھنا ایک مفید اور موثر مشق تسلیم کی گئی ہے۔

بچوں میں اسہال اور قے کی بیماری میں آجکل ORS کا استعمال بھی اسی طریقہ علاج کے زمرے میں آتا ہے۔ کیونکہ اس کا بنیادی مقصد ہر مریض میں پانی کی کمی Dehydration کو روکنا ہوتا ہے۔ باقی کام تو جسم انسانی خود ہی کرتا ہے۔

اسی طرح گرمیوں میں نکسیر پھوٹنے اور لو لگنے کی صورت میں سر اور گردن کو گیلا کرنا بھی پانی سے علاج ہی کے زمرے میں آتا ہے۔ وضو کے دوران سر اور گردن کا مسح کرنے اور اس کے فوائد سے بھی ہر خاص و عام خوب اچھی طرح واقف ہے۔

صبح اٹھ کر اگر ہاتھ منہ نہ دھویا جائے تو طبیعت میں عجیب سی کسلمندی اور سستی باقی رہتی ہے۔ اس اصول کے تحت اگر کبھی طبیعت اداس ہو، سستی اور کسلمندی غالب آرہی ہو تو ٹھنڈے پانی سے ہاتھ منہ اور پاؤں دھو کر دیکھئے کہ کتنا فرق پڑتا ہے۔

پانی سے علاج کے ضمن میں آبِ زم زم اور بارش کے پانی کے استعمال کا ذکر نہ کرنا ناانصافی ہوگی۔ آبِ زم زم سے کینسر اور ذیابطیس جیسے موذی امراض کا علاج ہوتے دیکھا گیا ہے۔ آبِ زم زم کی معجزاتی شفابخشی کو پیغمبروں سے جو نسبت ہے اس کی اہمیت اپنی جگہ آج کے دور میں تجربہ گاہوں میں ہونے والی تحقیق سے بھی یہ بات پویہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ اس پانی میں بعض ایسے عناصر پائے جاتے ہیں جو انسان کے اندر مدافعت کا نظام بہتر بنانے کے ضامن ہے۔ بارش کا پانی اپنے اندر جو گوناگوں فوائد رکھتا ہے ان کے علاوہ اس کو شہد کے ساتھ ملا کر پینا گردوں کی سوزش کا شافی علاج تسلیم کیا گیا ہے۔

www.ksars.org

آٹھواں باب

بایو کیمک طریقہ علاج

اس طریقہ علاج کے موجد ڈاکٹر شلر آف جرمنی تھے۔ وہ بنیادی طور پر ایک ہومیوپیتھک معالج تھے لیکن انہوں نے ہومیوپیتھی کے پیچیدہ طریقہ علاج سے عاجز آ کر اپنی راہیں جدا کر لیں اور اپنا ایک الگ نظام علاج وضع کیا۔

ان کے اس طریقہ علاج کا بنیادی نظریہ یہ ہے کہ جسم انسانی میں بارہ نمکیات ایسے پائے جاتے ہیں جو جسم کی پوری مشینری کو درست حالت میں رکھنے کے ذمہ دار ہیں۔ جب ان نمکیات میں سے کوئی ایک یا زیادہ نمک مقررہ اور مطلوبہ مقداروں سے کم و بیش ہو جائیں تو جسم انسانی میں وہ حالت پیدا ہو جاتی ہے جس کو بیماری کہا جاتا ہے۔ اگر مرض کا باعث بننے والے اس نمک کی تشخیص کر لی جائے جس جسم میں کم یا زیادہ ہو گیا ہے اور مریض کو وہ نمک اس مقدار میں کھلا دیا جائے جن مقداروں میں وہ جسم انسانی کے اندر پایا جانا چاہئے تو مطلوبہ مقدار کی کمی بیشی کو درست کیا جا سکتا ہے اور اس طرح مرض سے شفا مل سکتی ہے۔

یہ علاج اس طرح کے خطرناک ردعمل پیدا نہیں کرتا جس طرح ہومیوپیتھک ادویہ کی بلنڈ پوٹینسیاں خصوصاً کمزور مریضوں میں پیدا کرتی ہیں لہٰذا ان نمکیات کا استعمال ہر قسم کے مریضوں میں بلا جھجک کیا جا سکتا ہے۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ ہومیوپیتھی نے ان بارہ نمکیات کو اپنی طب میں شامل کر کے اس طریقہ علاج کو افادیت کی سند عطا کی ہے۔

www.ksars.org

نواں باب

ایکو پنکچر (Acupuncture)

چینی ماہرین طب کے مطابق جس توانائی پر جسم انسانی کی کارکردگی کا انحصار ہے وہ توانائی جسم میں اپنے مخصوص اور طے شدہ راستوں پر گامزن رہتی ہے۔ اگر توانائی کے اس بہاؤ میں کمی واقع ہو جائے یا اس کے مخصوص راستے میں کوئی رکاوٹ پیدا ہو جائے تو اس کا اظہار مختلف امراض کی صورت میں ہوتا ہے۔

قبل مسیح سے چینی طبیب اس فن کو مختلف امراض کے علاج کیلئے استعمال کرتے چلے آرہے ہیں وہاں سے یہ جاپان بھی جا پہنچا۔ بیسویں صدی کے آغاز میں اس طریقہ علاج کی مقبولیت نے یورپ کو بھی اپنی لپیٹ میں لے لیا۔ جرمنی اور فرانس میں اس فن کی خوب پذیرائی ہوئی اور اکیسویں صدی میں جاپانی ماہرین طب نے اس کو امریکہ میں بھی فروغ دینا شروع کیا۔

اس طریقہ علاج کے مطابق تمام اعضائے جسم میں سر سے پاؤں تک ۵۶۳ مقامات ایسے ہیں جہاں پر اگر کسی مخصوص دھات سے بنی ہوئی سوئی چبھو دی جائے تو اس مقام پر توانائی کے بہاؤ میں واقع ہونے والی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ اس علم کے مطابق ہر بیماری ایک یا ایک سے زیادہ مقامات پر مختلف اشیاء سے بنی ہوئی سوئیاں چبھونے سے ختم کی جاسکتی ہے۔ مختلف قسم کی دھاتوں سے بنی ہوئی چھوٹی بڑی سوئیاں اس مرض سے متعلقہ مخصوص مقامات میں ایک خاص گہرائی تک چبھوئی جاتی ہیں۔ یہ طریقہ علاج وجع المفاصل (جوڑوں کے درد)، سر درد، پیڑو کے امراض، تشنج اور سستی وغیرہ میں خصوصاً کامیاب ثابت ہوا ہے۔

www.ksars.org

دسواں باب

سائیکو تھراپی / سائیکاٹری

انسان کے دماغی امراض اور ذہنی پیچیدگیوں کا مطالعہ کرنا ان کا علاج تجویز کرنے کے علم کو ایک علیحدہ اور باضابطہ مضمون بنا کر پیش کیا گیا ہے اور اس علم کو نفسیات (Psychology) کا نام دیا گیا ہے۔

وہ امراض جن کا تعلق ذہن (Mind) اور ذہنی رویوں سے ہوتا ہے اس کا علاج سائیکو تھراپی کے نام سے جانا جاتا ہے جبکہ دماغ (Brain) سے متعلق امراض اور خرابیوں کا علاج سائیکاٹری کہلاتا ہے یعنی وہ امراض جو دماغ میں گرے میٹر (Gray Matter) یا وائٹ میٹر (White Matter) اور اعصاب کی خرابیوں سے متعلق ہوتے ہیں اور ان کا علاج ادویات یا بجلی کے جھٹکوں وغیرہ سے کیا جاتا ہے وہ سائیکاٹری کے ضمن میں آتے ہیں۔

ذہنی رویوں میں عدم توازن یا ذہن اور شخصیت میں کمی سے متعلق امراض مثلاً پاگل پن، شیزوفرینیا، دیوانگی، جنون، حافظہ، یادداشت کی کمزوری، مایوسی، ڈپریشن، وہم وغیرہ کا علاج کرنے کیلئے سائیکلوجی میں جو طریقے اختیار کئے جاتے ہیں ان میں تلازم خیال (Free Association of Thoughts)، آزاد نویسی (Free Writing)، خود ترغیبی (Auto Suggestion) کے علاوہ ترغیب اور مشاورت کے طریقے زیادہ معروف اور مقبول ہیں۔

سگمنڈ فرائڈ اور یونگ نے تمام حسرتوں اور تشنہ کام خواہشات کی بنیاد جنسی جذبے کو قرار دیتے ہوئے انسان کے ہر مریضانہ رویے کا اسی نکتہ نظر سے جائزہ لینا ضروری قرار دیا ہے۔ ان تمام طریقوں کے پس پشت یہ نظریہ ہے کہ انسان کی تشنہ خواہشات اور ناگوار خیالات تحت شعور میں موجود رہتے ہیں اور اس کے شعور پر بوجھ ڈالتے

www.ksars.org

اور مختلف پیچیدگیوں کو جنم دینے کا سبب بنتے ہیں۔ ایسی گرہیں اسی وقت ختم ہو سکتی ہیں جب شعور سے پوشیدہ رہنے والی ان پیچیدگیوں کو شعور کے سامنے اجاگر کر دیا جائے۔ اس لئے نفسیاتی معالج مریض کو ایسے طریقے پر کاربند کر دیتا ہے جس سے دبی ہوئی ناتمام حسرتیں اور ان سے جنم لینے والی تلخیاں اس کے حافظہ میں ابھاری جا سکیں۔ اس مقصد کیلئے مشاورت (Counselling) کے دوران معالج مریض سے ماضی کے واقعات سن کر اس کو دل کو باجھ ہلکا کرنے کا موقع دیتا ہے۔ اس دوران اگر معالج ضروری سمجھتا ہے تو وہ مریض کو تنویمی حالت میں لا کر اس کے ذہن میں یہ بات ڈال دیتا ہے کہ وہ ناپسندیدہ حالات کا آسانی سے مقابلہ کر سکتا ہے۔ اگر مریض معالج کی دی ہوئی ترغیب کو قبول کر لیتا ہے تو وہ خود میں مطلوبہ تبدیلی باآسانی لے آتا ہے۔ اس علاج میں کامیابی کے لئے ضروری ہے کہ مریض معالج سے تعاون پر آمادہ ہو اور دی ہوئی ترغیب کو خود پر طاری ہونے دے۔ اگر مریض میں مزاحمت ہو تو علاج میں کامیابی دشوار ہو جاتی ہے۔

www.ksars.org

گیارھواں باب

ریفلیکسولوجی

ایکوپنکچر کے نظریۂ علاج پر غور کرنے والے ماہرین طب نے سوئیاں چبھونے کی تکلیف اور درد سے خوف زدہ مریضوں کیلئے نسبتاً سہل اور آرام دہ صورت کی تلاش میں اس طریقہ علاج کو رائج کیا۔

اس طریقہ علاج کے نظریہ کے مطابق انسانی جسم میں بہنے والی توانائی کے دس راستے مقرر ہیں ان میں سے پانچ جسم کے دائیں جانب اور پانچ جسم کے بائیں جانب ہوتے ہیں۔ ان دس راستوں کی نشاندہی کرنے کا طریقہ یہ بتایا جاتا ہے کہ آدمی دونوں ہاتھوں کی انگلیاں کھول کر ہاتھوں کو سر سے بلند کرلے اور ہاتھ کی ہر انگلی سے اسی طرف کے پاؤں کی متعلقہ انگلی تک ایک لائن لگائی جائے تو اس لائن کی زد میں آنے والے اعضاء کی بیماریوں کا تعلق اسی لائن ولی توانائی کے بہاؤ سے ہوتا ہے اور پھر اسی لائن پر ہاتھوں اور پیروں میں موجود مقامات کو مخصوص انداز میں دبا کر توانائی کے بہاؤ کو بحال کرکے مریض کو صحت اور تندرستی سے دوچار کیا جاسکتا ہے۔

ہاتھوں یا پیروں میں کسی متعلقہ مقام کو دبانے کا طریقہ یہ اختیار کیا جاتا ہے کہ معالج یا خود مریض مقامات معینہ کو ایک نقطہ تصور کرتے ہوئے اپنے انگوٹھے کو پوری طاقت سے باری باری دباتا ہے۔ اگر مریض کسی مقام پر سوئی کی سی چبھن محسوس کرے تو اس مقام کو نوٹ کرکے اس جگہ کو بار بار وقفوں سے دباتے ہیں تاوقتیکہ وہ چبھن سی محسوس ہونا بند ہوجائے۔

اس طریقہ علاج کے جاننے اور برتنے والوں کے مطابق یہ کسی بھی طرح کے مضر اثرات سے محفوظ اور مفت کا علاج ہے۔ اس طریقہ علاج سے فائدہ اٹھانے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ مریض اپنے بائیں ہاتھ

www.ksars.org

کو دائیں ہاتھ کی چاروں انگلیوں پر رکھ کر دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے ہر انگلی کی پور اور اس کی سیدھ میں نیچے ہتھیلی میں تمام مقامات باری باری دباتا ہے۔ اس کے بعد یہی عمل بائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دائیں ہاتھ کی انگلیوں اور ہتھیلی پر دہرایا جاتا ہے۔ ایک وقت میں کسی ایک مقام پر ۵۱ سے ۰۳ سیکنڈ دباؤ رکھنے سے مطلوبہ نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ بیماری کی نوعیت اور مرض کی شدت کے مطابق اس عمل کو دہرایا جاتا ہے۔ تھکن اور سستی وغیرہ کو دور کرنے کیلئے یہ عمل دن میں ایک آدھ بار کرلینا کافی رہتا ہے۔

www.ksars.org

بارہواں باب

علاج باخلۃً ا

اس نظریے کے مطابق انسان کے تمام امراض کی واحد وجہ غذا میں ایسے عناصر کی موجودگی ہے جو انسان کیلئے مضر ہیں اور کثافت پیدا کرتے ہیں اور یہ کہ وہ انسان کے اندر گرمی، سردی، خشکی یا چکنائیوں کے عدم توازن کو غذاؤں میں مناسب ردوبدل سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

اس علاج کا بنیادی اصل یہ ہے کہ جسم انسانی میں باہر سے داخل ہونے والی مادی اشیاء غذا اور خوراک کی صورت منہ کے راستے جسم میں داخل ہوتی ہیں اور یہی وہ واحد راستہ ہے جس کی نگرانی کر کے مضر اور کثافت پیدا کرنے والی اشیاء کا داخلہ بند کیا جانا چاہئے۔ کھانا اتنا ہی کھانا چاہئے جتنی غذا کی درحقیقت ضرورت ہو، ضرورت سے زیادہ اور مضرت رساں غذا کھانا مختلف امراض کو جنم دینے کا سبب بنتا ہے۔

اس طریقہ علاج میں طب یونانی کی طرزوں پر یہ تشخیص کرنے کے بعد کہ جسم میں کونسی خلط غیر متوازن ہوگئی ہے یہ طے کیا جاتا ہے کہ اس خلط کو متوازن بنانے کیلئے انسان کو کیسی غذا کی ضرورت ہے۔ علاج باخلۃً ا کے مطابق گندم جسم میں کثافت پیدا کرتی ہے اور معدہ پر بوجھ بھی اسی سبب محسوس ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ چربی اور گوشت کا استعمال بھی رطوبات غیر صالحہ پیدا کر کے انسان میں حیوانیت کو ابھارنے کا سبب گردانا جاتا ہے۔

دالوں اور سبزیوں کے استعمال کے مخصوص طریقوں میں ان اشیاء کا سوپ یعنی یخنی وغیرہ پینا تجویز کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پھلوں اور میوہ جات کے استعمال سے جسم کی خلطوں اور مزاج میں اعتدال اور توازن

www.ksars.org

قائم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ گندم اور گوشت کی بندش کی صورت میں پھلوں کے جوس وغیرہ کا استعمال لازم کر دیا جاتا ہے۔

یہ علاج مختلف غذائی اجناس، پھلوں اور سبزیوں کے مزاج، خصوصیات اور تاثیروں کے وسیع مطالعہ سے ہی ممکن ہے یعنی معالج کو غذا کے اجزاء کی باب مکمل معلومات رکھنے اور مختلف امراض میں درکار ضرورتوں کا مکمل علم ہونا ضروری ہے۔

ہر مذہب کے مطابق روزہ رکھنا لازم ہے اور اسلام میں تو اس کا بہت ہی اہتمام کیا جاتا ہے کہ پورا ایک ماہ تک کھانے پینے سے دن بھر کیلئے روک دیا جاتا ہے اگر دیکھا جائے تو یہ علاج باخلۃً اکے اصول کا عملی استعمال ہی ہے۔

پہلی بار حکیم جالینوس نے ہی انسان کو تین وقت کھانا کھانے کی بات تعلیم کی تھی اور کھانے کے دوران وقفوں کی اہمیت کو سب سے پہلے اسی نے تسلیم کیا اور عوام میں متعارف کروایا تھا۔ ہمارے یہاں دیہاتوں میں جہاں صرف صبح اور رات کو کھانا کھایا جاتا ہے وہاں کے لوگوں کی صحت ان علاقوں کے رہنے والوں کی نسبت بہت بہتر ہوتی ہے جہاں دن میں تین بار چار بار کھانے کا رواج ہو۔

ہر بیماری میں مفید اور مضر غذائیں بتا کر مفید غذاؤں کو استعمال کرنے اور مضر غزاؤں سے پرہیز تجویز کیا جاتا ہے۔ حضرت شیخ خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی کتاب "رنگ و روشنی سے علاج" میں مختلف امراض میں مفید اور مضر غذاؤں کی ایک فہرست بھی دی گئی ہے جو شائقین کی اس ضمن میں رہنمائی کیلئے بہت کافی ہے۔

www.ksars.org

تیرہواں باب

فزیو تھراپی

جسم کے اندر خون کے بہائز اور گردش کو بحال کرنے کیلئے مالش یا مساج کے ساتھ ساتھ متعلقہ عضو کو حرکت دے کر ورزش کروانے کے عمل کا نام فزیو تھراپی رکھا گیا ہے۔

یہ طریقہ علاج ان امراض میں جہاں جسم کے کسی عضو میں حرکت معدوم ہو چکی ہو اور اس عضو کے اعصاب کو توانائی دینا مقصود ہو تو اس طریقہ کے مطابق مالش اور حرکت دے کر خون کا دوران بحال کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ لقوہ، پولیو اور فالج کے علاوہ آپریشن کے بعد اعضاء کی کارکردگی بہتر بنانے کیلئے مریض اس طریقہ سے علاج سے فائدہ اٹھاسکتے ہیں۔

چین کے علاوہ ترکی، اٹلی، جاپان اور امریکہ میں اس طلسم سے فائدہ اٹھاتے ہوئے باقاعدہ مساج گھر بنائے جاتے ہیں جس کی مالش کیلئے عام اور ادویاتی تیل استعمال کیے جاتے ہیں۔

لمس مالش یا ہاتھ سے مساج کے مختلف انداز اختیار کرنے کیلئے معالج انگلیوں اور ہاتھ کی مختلف حرکات سے کام لیتے ہوئے اعضاء جسمانی پر دباؤ ڈالتے ہیں یا متعلقہ اعضاء میں اپنے ہاتھوں کی گرمی اور ارتعاش منتقل کرتے ہیں۔

فزیو تھراپی میں اعصاب اور رگ پٹھوں کو تحریک دینے کے لئے مالش اور مساج کے ساتھ ساتھ مخصوص قوت کے برقی کرنٹ کا استعمال اب عام ہوتا چلا جارہا ہے۔

www.ksars.org

چودہواں باب

ریڈیو تھراپی

ریڈیم، یورینیم، کوبالٹ اور دیگر تابکار مادوں اور عناصر کی دریافت کے بعد انسان نے ان مادوں سے خارج ہونے والی ریڈیائی لہروں اور شعاعوں کو تعمیری اور تخریبی دونوں طرح کے مقاصد کیلئے استعمال کیا ہے۔ تابکار مادوں سے جو شعاعیں نکلتی ہیں ان میں ایکسریز، الفاریز، بیٹاریز، گاماریز اور تھیٹاریز خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

طب جدید میں مختلف امراض پر تحقیقات کے دوران جب یہ انکشاف ہوا کہ تابکار عناصر سے نکلنے والی ریڈیائی شعاعیں صحت انسانی کیلئے کس قدر مضر اور ہلاکت خیز ہیں تو سائنسدانوں نے ان شعاعوں کو ایک مقام تک محدود کرنے اور مطلوبہ جگہ پر مرتکز کر کے ان کے ہلاکت آفرین اثرات سے جراثیم کو مارنے کا کام لینے کی بابت سوچا اور تابکار مادوں سے نکلنے والی شعاعوں کو اپنی مرضی اور ضرورت کے مطابق استعمال کرنے کے لئے مختلف قسم کے آلات اور مشینیں بنائیں۔

اس طریقہ علاج میں وہ بیماریاں جن کے جراثیم اعضائے انسانی کو اپنی گرفت میں جکڑ کر شاخ در شاخ پھیلتے چلے جاتے ہیں اور کسی بھی طرح کی اینٹی بائیوٹک ادویات ان جراثیم کو ختم کرنے میں ناکام رہتی ہیں تو ایسے امراض کا علاج کرنے کیلئے مریض پر مخصوص قسم کی ریڈیائی شعاعیں ڈالی جاتی ہیں اور مریض کو ان کی زد میں رکھ دیا جاتا ہے تا کہ ان جراثیم کا خاتمہ ہو سکے جو بیماری کی وجہ بن رہے ہیں۔

اس طریقہ علاج کو جسم میں موجود رسولیوں اور کینسر جیسی بیماریوں میں ہی استعمال کیا جارہا ہے۔

www.ksars.org

آج کل ریڈیائی لہروں کو لیزر بیم کے ذریعے ایک خاص مقام تک محدود اور مرتکز کر کے متاثرہ عضو میں خرابی یا مرض کو نشانہ بنایا جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج کے منفی اور مضر اثرات اس سے حاصل فوائد کی نسبت کچھ کم نہیں ہوتے اس لئے معالجین اسے صرف انہی مریضوں میں استعمال کرتے ہیں جہاں مریض اپنے مرنے کی ذمہ داری سے معالج کو مبرا اقرار دینے پر آمادہ ہو جاتا ہے۔

www.ksars.org

پندرہواں باب

اروماتھراپی

انسانی ذہن جن حسیات کو بروئے کار لاتا ہے ان میں سماعت، بصارت، ذائقہ اور لمس کے علاوہ شامہ یعنی سونگھنے کی حس بھی شامل ہے۔ یہ بات انسانی تجربے میں ہے کہ اچھی خوشبو، فرحت اور تازگی کا جبکہ بدبو گھٹن اور کوفت کا احساس اجاگر کرتی ہیں اور یہی بات اروماتھراپی یعنی خوشبوؤں سے علاج کی بنیاد ہے۔

درحقیقت خوشبو یا بدبو شعور کا کسی بو کو محسوس کرنے اور اس کے بارے میں ذہن پر پڑنے والے اس تاثر کو کہا جاتا ہے جو کسی بو کے حوالے سے اس پر مرتب ہوتا ہے۔ اچھی خوشگوار بو سے شعور لطافت محسوس کرتا ہے اور ناگوار بو شعور میں کثافت کا احساس اجاگر کرتی ہے۔ شعور میں لطافت کا احساس اجاگر ہونے سے انسان کے اندر لطیف احساسات جنم لیتے ہیں اور یہ لطافت انسانی شعور کے ساتھ ساتھ جسم و جان پر خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہے۔ اروماتھراپی میں مریض کو مختلف خوشبوؤں کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ خوشبوؤں کے استعمال کے طریقوں میں جسم اور لباس پر خوشبو لگانا، خوشبودار اجزاء کو آگ میں جلا کر ان کا دھواں استعمال کرنا، غسل کے پانی میں عطریات شامل کرنا وغیرہ جیسے طریقے استعمال کئے جاتے ہیں۔

عود، لوبان، ہرمل اور دیگر جڑی بوٹیوں کی خوشبوؤں کے ادویاتی اثرات پر غور کرنے والوں نے انہیں مختلف امراض میں بطور علاج استعمال کیا۔ جب کچھ لوگوں کو ان خوشبوؤں کے استعمال سے اپنے امراض میں افاقہ محسوس ہوا تو یہ چیزیں باقاعدہ علاج کے طور پر برتی جانے لگیں۔

www.ksars.org

حضور نبی کریم ﷺ کو عود کی خوشبو بہت پسند تھی۔ آپ ﷺ اپنے گھر میں عود کی لکڑی سلگا کر اور اس کا کشید کیا ہوا عطر استعمال فرمایا کرتے تھے۔ عود کی خوشبو مسکن اور مفرح تاثیر کی حامل ہوتی ہے جبکہ لوبان اور ہربل جراثیم کش اور دافع عفونت بھی ہوتے ہیں۔

مشک و عنبر اور زعفران وغیرہ حیوانی اور نباتاتی ذرائع سے حاصل ہونے والی چند ایسی خوشبویات ہیں جن کے بارے میں باذوق لوگوں کا کہنا ہے کہ اگر دنیا میں یہ خوشبویں نہ ہوتیں تو شاید یہ دنیا رہنے کے قابل ہی نہ ہوتی۔

پھولوں کی خوشبوؤں میں گلاب، رات کی رانی، چنبیلی اور موتیا کی خوشبویں زیادہ تر پسند کی جاتی ہیں۔ فرانس نے دیر تک قائم رہنے والی خوشبویں بنانے میں خصوصاً بہت شہرت حاصل کی ہے اور اس کی بنائی ہوئی خوشبویات کو پوری دنیا میں پذیرائی ملتی ہے۔

تقریباً ہر مذہب میں مذہبی تہواروں اور مخصوص عبادات کے دوران خوشبوؤں کا استعمال خصوصیت کے ساتھ رائج ہے۔ اس سے ذہن پر فرحت اور تازگی کا جو خوشگوار تاثر مرتب ہوتا ہے اس سے عبادات میں درکار یکسوئی کا حصول آسان ہو جاتا ہے۔

گلاب کی ادویاتی تاثر کے پیش نظر اس کا عطر ہی نہیں بلکہ اس کا عرق بھی بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ عرق گلاب کو آنکھوں کے امراض کا شافی علاج تسلیم کیا جاتا ہے۔ نشہ چھڑانے کیلئے بھی یہ عرق عجیب و غریب خواص کا حامل مانا جاتا ہے۔ جو آدمی نشہ چھوڑنا چاہتا ہے اس کو عرق گلاب کے پانچ قطرے پانی میں ڈال کر روزانہ دو تین بار باقاعدگی سے ایک عرصے تک پلائے جائیں تو نشے کی عادت سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔ شرط یہ ہے کہ عرق گلاب خالص ہو۔

گلاب کے ادویاتی تاثر کے پیش نظر اس کا عطر ہی نہیں بلکہ اس کا عرق بھی بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ عرق گلاب کو آنکھوں کے امراض کا شافی علاج تسلیم کیا جاتا ہے۔ نشہ چھڑانے کیلئے بھی یہ عرق عجیب و غریب

www.ksars.org

خواص کا حامل مانا جاتا ہے۔ جو آدمی نشہ چھوڑنا چاہتا ہو اس کو عرق گلاب کے پانچ قطرے پانی میں ڈال کر روزانہ دو تین بار باقاعدگی سے ایک عرصے تک پلائے جائیں تو نشے کی عادت سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔ شرط یہ ہے کہ عرق گلاب خالص ہو۔

خوشبویں نہ صرف مشام جان کو معطر کرتی ہیں بلکہ اپنی ادویاتی تاثیروں کی بدولت بہت سے امراض کا بھی خاتمہ کرتی ہیں۔ طاقت بخش ادویہ میں مختلف خوشبوؤں کو شامل کیا جانا بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔

www.ksars.org

سولھواں باب

میگنیٹو تھراپی

کرہ ارض کے اندر اور گرد اگرد ایک مقناطیسی میدان کام کر رہا ہے۔ زمین کے دونوں قطب اس مقناطیسی میدان کے دوسرے ہیں۔ مقناطیسی لہریں قطب جنوبی سے قطب شمالی کی طرف بہتی ہیں۔ انسان مقناطیسی لہروں سے متاثر ہوتا ہے اور ان کے زیر اثر رہتا ہے۔ خود انسان کے اپنے اندر بھی اسی طرح کی لہروں کا ایک نظام کام کرتا ہے اور اگر اس نظام میں خلل پیدا ہو جائے تو اس کو طرح طرح کے امراض گھیر لیتے ہیں۔

اس بات کو مد نظر رکھتے ہوئے مقناطیس یا مقناطیسی لہروں سے امراض کا علاج تجویز کیا جاتا ہے۔
اسی نظریہ کے تحت یوگا اور مابعد النفسیاتی علوم مثلاً ٹیلی پیتھی وغیرہ کی مشقوں میں یہ لازم قرار دیا جاتا ہے کہ ایسی مشقیں اس حالت میں کی جائیں کہ آدمی کا منہ شمال کی طرف رہے تا کہ ذہن میں آنے والے خیالات زمین میں بہنے ولی مقناطیسی لہروں کے بہاؤ سے ہم آہنگ رہیں اور انسان کے اندر کام کرنے والا لہروں کا نظام زمین کے مقناطیسی میدان سے توانائی حاصل کرتا رہے۔

مقناطیس سے علاج کے لئے مقناطیس کے ٹکڑے مریض کو کڑوں یا کنگن کی صورت پہنائے جاتے ہیں، بازو پر باندھے جاتے ہیں، گردن میں نیکلس کے طور پر پہنے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ شمالاً جنوباً رکھے مقناطیس کے اوپر 12-10 گھنٹے تک پانی یا دودھ رکھ کر اس کو مقنایا جاتا ہے یعنی اس میں سے مقناطیسی لہریں گزاری جاتی ہیں اور پھر اس کو بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ بلڈ پریشر، موٹاپے اور کئی دیگر امراض میں اس علاج کو کامیابی سے آزمایا گیا ہے۔

www.ksars.org

مقناطیسی لہروں سے استفادہ کر کے بیماریوں کا علاج کرنے یا شخصیت میں مقناطیسیت پیدا کرنے کیلئے جو مشق تجویز کی جاتی ہے وہ کچھ اس طرح سے ہے۔

زمین پر دری، چٹائی یا قالین بچھا کر صبح سویرے، سورج طلوع ہونے سے پہلے اس طرح لیٹ جائیں کہ پاؤں جنوب اور سر شمال کی سمت میں رہے۔ ہاتھوں کو پہلوؤں کے قریب رکھ لیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور سانس اندر لیتے ہوئے یہ تصور باندھیں کہ زمین کی مقناطیسی لہریں قطب جنوبی سے بہتی ہوئی آپ کے پیروں کے راستے آپ کے جسم میں داخل ہو کر آپ کے پورے جسم سے گزرتی ہوئی سر کے راستے قطب شمالی تک پہنچ رہی ہیں۔ جب آپ سانس باہر نکالیں تو یہ تصور کریں کہ یہ مقناطیسی لہریں قطب شمالی سے فضا میں اوپر اٹھ کر واپس قطب جنوبی کی طرف جا رہی ہیں۔ یعنی سانس اندر لیتے ہوئے یہ تصور کرنا ہوتا ہے کہ یہ لہریں آپ کے جسم میں سے گزر رہی ہیں اور سانس باہر نکالتے ہوئے اس تصور کو قائم کیا جاتا ہے کہ وہ باہر ہی باہر واپس قطب جنوبی کی طرف جا رہی ہیں۔ اس طرح یہ ایک چکر ہوا۔ اس مشق کے لئے ضروری ہے کہ ہر روز گیارہ چکر مکمل کئے جائیں۔ ایک تا دو ماہ کی مشق سے مطلوبہ نتائج حاصل ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ سانس اندر لینے اور باہر نکالنے کا وقفہ جتنا طویل ہو گا اثرات اسی قدر جلد اور زیادہ مرتب ہونگے۔ سانس باہر نکالتے ہوئے منہ کو سیٹی بجانے کے انداز میں گول کر کے منہ کے راستے آہستہ آہستہ خارج کیا جائے تو نتائج اور بھی بہتر ہو جاتے ہیں۔

اس مشق میں کامیابی کے نتیجے میں انسان کے اندر جسمانی نظام میں ایسی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں جو اس کے اندر مختلف امراض کو ختم کر کے صحت اور تندرستی کا باعث بنتی ہیں اور اس کی شخصیت میں ایک خاص قسم کی مقناطیسیت پیدا ہو جاتی ہے جس کے باعث وہ لوگوں کے لئے پر کشش ہو جاتا ہے۔

www.ksars.org

سترہواں باب

روحانی علاج

انسان محض مادی اجزاء میں ظہور ترتیب ہی کا نام نہیں بلکہ انسان کے اندر ایک ایسی ایجنسی کام کر رہی ہے جو اس کے مادی جسم کو سنبھالے ہوئے ہے۔ روحانی علوم جاننے والے اس مادی جسم کو محض ایک لباس قرار دیتے ہیں جس کو روح اپنے لئے خود بناتی، استعمال کرتی اور ایک معین مدت کے بعد اتار کر پھینک دیتی ہے۔ علمائے باطن اس روح کو ہی اصل انسان قرار دیتے ہیں اور بتاتے ہیں کہ روح اپنے لئے روشنیوں کا ایک وجود بناتی ہے اس کے اوپر وہ رنگوں سے بنا ہوا ایک جسم اوڑھ لیتی ہے اور آخر میں وہ اس مادی وجود کو اپنا کر اس عالم ناسوت میں اپنا وقت گزار کر اس جسم کو چھوڑ کر ایک اور نئے عالم میں داخل ہو جاتی ہے۔

روحانی عالموں کے نزدیک انسان کی بناوہم اور یقین پر ہے۔ مذاہب اسی کو شک اور ایمان کہتے ہیں اور بتاتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ اسی لئے شک کو دماغ میں جگہ دینے سے منع فرماتے ہیں اور ذہن میں یقین کو پختہ کرنے کا حکم دیتے ہیں۔ انسان کے دماغ کا محور یقین اور شک کی دوطاقتوں پر ہے۔ یہ یقین اور شک ہی کی طاقت ہے جو دماغی خلیوں میں ہمہ وقت عمل کرتی رہتی ہے۔ جس قدر شک کی زیادتی ہوتی ہے اسی قدر خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ واقع ہوتی ہے۔ چونکہ جسم کے تمام اعصاب اور رگ پٹھے انہی خلیوں کے زیر اثر کام کرتے ہیں اس لئے ان خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ سے اعصاب کی تحریکات میں خلل پڑتا ہے جو بڑھ کر باقاعدہ کسی بیماری یا مرض کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔

دراصل آدمی کا دماغ خود اس کے اپنے اختیار میں ہے اور وہ یقین کی طاقت سے خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ میں کمی لا سکتا ہے۔ دماغی خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ میں کمی سے اعصاب کو پہنچنے والا نقصان اور ضرر بھی کم ہو جاتا ہے۔

www.ksars.org

روح کی تعریف جو الہامی اور آسمانی کتب میں بتائی گئی ہے وہ یہ ہے کہ روح رب کا امر ہے اور اس امر کی شان یہ ہے کہ جب وہ ارادہ کرتا ہے کسی بات کا تو کہتا ہے "ہو جا" اور وہ ہو جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کے اس ارشاد کی اصل معنویت اور حقیقی مفہوم سے ناواقفیت وہم اور شک کو بڑھاتی ہے اور نتیجہ میں یقین ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ شک اور یقین انفرادی بھی ہوتا ہے اور اجتماعی بھی، اگر کسی قوم میں یقین کی نسبت بے یقینی اور تواہمات زیادہ ہو جائیں تو اس کی دو ممکنہ صورتیں بنتی ہیں۔ جب اس بے یقینی اور شک کا رخ اوپر کی طرف ہوتا ہے تو آفات سماوی نازل ہوتی ہیں اور جب نیچے کی سمت ہوتا ہے تو آفات ارضی آتی ہیں۔ جب آفات آسمان سے نازل ہوتی ہیں تو بکھر کر پوری قوم کے ذہن اور اعصاب کو متاثر کرتی ہیں۔ جب قوم گروہوں میں منتشر ہو جاتی ہے اور گروہوں کا یقین مختلف ہوتا ہے تو شک زمین کی سطح پر پھیل جاتا ہے اس انتشار سے آفات ارضی حرکت میں آجاتی ہیں اور پھیل جاتی ہیں چنانچہ زلزلے، سیلاب اور وبائیں وغیرہ ظہور میں آتی ہیں۔ کبھی کبھی خانہ جنگی بھی ہوتی ہے جس سے قوم اور اس کے افراد کا اعصابی نظام تباہ ہو جاتا ہے اور طرح طرح کی نت نئی بیماریاں وجود میں آتی اور پھیلتی ہیں۔

وہ لوگ جو یقین کی راہوں پر چل نکلتے ہیں وہ کسی عمل کی تکرار سے اپنے ذہن کو بار بر حرکت دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ وہ اپنے اندر ارادے کی وہ قوت جگا لیتے ہیں جس کے زیر اثر بگڑے کام سنور جاتے ہیں۔ مشق کے ذریعہ ان کی مہارت جتنی بڑھتی ہے اسی قدر ان کو قوت ارادی کے ذریعے کام لینے میں آسانی ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگوں کو عامل کہا جاتا ہے۔ اصل عامل بہت ہی شاذ ہوتے ہیں۔ دنیا کے ہر علاقے اور خطے میں ایسے لوگ ہوتے ہیں اور ہر علاقے میں وہاں کی اپنی زبان کے مطابق لوگ ان کا نام رکھ دیتے ہیں۔ اللہ والے، پیر، فقیر، پہنچے ہوئے، عامل، سادھو، سنیاسی، وچ ڈاکٹر اور جپسی وغیرہ سب اسی صلاحیت کے حامل افراد کے مختلف نام ہیں۔

یہ لوگ اپنے یقین کی روشنیاں مریض کو منتقل کر کے اس کو بیماری اور تکلیف سے نجات دینے کی کوشش کرتے ہیں۔ روحانی معالجین مریض کے اندر یقین کا پیٹرن بنانے کیلئے الہامی کتابوں کے الفاظ پڑھ کر پھونکنے، الفاظ، ہندسوں یا کچھ مخصوص اشکال سے تعویذ بنا کر دینے یا مریض کو کچھ مخصوص الفاظ و کلمات پڑھنے، ان کا ورد کرنے یا جاپ کرنے کا طریقہ تعلیم کرتے ہیں۔ جب کوئی روحانی معالج اپنے یقین کی طاقت کے بل پر کسی مریض کی حالت میں

www.ksars.org

تبدیلی لاتا ہے تو اس کو اس کا تصرف مانا جاتا ہے۔ ان کا یہ تصرف براہ راست مادی اجسام میں نہیں بلکہ ان روشنیوں یا لہروں میں تبدیلیاں لاتا ہے جو مادی اجسام کو سنبھالنے کی ذمہ دار ہوتی ہیں اور پھر وہاں سے وہ اثرات مادی اجسام میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

اس طریقہ علاج پر جو مستند کتابیں دستیاب ہیں ان میں الشیخ خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی کتاب "روحانی علاج" اپنی گوناگوں خوبیوں کے سبب بہت مقبول ہوئی ہے اور اس میں دیئے گئے طریقے کے مطابق مریض نہ صرف اپنا علاج خود کرسکتے ہیں بلکہ وہ دوسرے لوگوں کیلئے بھی شفا کے حصول میں معاونت کرسکتے ہیں۔

www.ksars.org

اٹھارواں باب

کروموپیتھی (Chromopathy)

کروموپیتھی یونانی زبان کے دو الفاظ 'کروما (Khroma)' جس کے معنی رنگ کے ہیں اور 'پیتھیا (Patheia)' جس کا مطلب بیماری، بیماری کا علاج اور محسوس کرنا وغیرہ ہیں، سے مرکب ہے یعنی کروموپیتھی اس نظام علاج کا نام ہے جس کے تحت مرض یا مریض کا علاج رنگوں سے کیا جاتا ہے۔

اس نظریہ کے مطابق وجود انسانی اور رنگوں پر قائم ہے۔ جسم انسانی رنگوں سے وجود میں آتا ہے۔ یہ رنگ ہی اس کو تحریک دیتے ہیں اور اس کے مادی جسم میں کام کرنے والے مختلف نظاموں کی درست کارکردگی کے ضامن ہوتے ہیں۔

موجودہ سائنسی اور طبی ترقی کے پس منظر میں اب اس بات کو سمجھنا زیادہ مشکل نہیں رہا کہ انسان کے اس مادی وجود کے اوپر روشنیوں کا بنا ہوا ایک ایسا جسم موجود ہے جو مختلف رنگوں سے مزین ہے۔ طبیعی علوم کے ماہرین اس بات کو واشگاف کر چکے ہیں کہ مادہ اپنی آخری حالت میں محض ایک توانائی ہے اور توانائی لہروں کے ذریعے منتقل ہوتی ہے۔ مادہ کی سب سے چھوٹی اکائی ایٹم کو جب توڑا جاتا ہے تو ذیلی ذرات الیکٹرون، پروٹون، نیوٹرون وغیرہ سامنے آتے ہیں اور یہ تمام ذیلی ذرات ایک یا دوسری قسم کی توانائی سے وجود پاتے اور فنا ہونے پر واپس اسی توانائی میں تبدیل ہو جاتے ہیں جس سے وہ وجود پاتے ہیں۔ یہ توانائی کائنات میں کرنوں، شعاعوں اور لہروں کی صورت میں برسر عمل رہتی ہے۔

www.ksars.org

ان لہروں کی لا شمار اقسام ہیں۔ اقسام کی یہ گروہ بندی لہروں کے طول موج، فریکونسی یا رفتار ارتعاش اور ان کی توانائی کی مقداروں کے حوالے سے کی جاتی ہے اور ان گروپوں کے مختلف نام رکھ کر ان کی پہچان کروائی جاتی ہے۔ دیئے گئے جدول میں کائناتی شعاعوں سے لے کر ریڈیو کی نشریاتی لہروں بشمول عام روشنی تک سبھی قسم کے گروہ کی لہروں کے طول امواج اور تموج عنی رفتار ارتعاش کا تخمینہ دیا گیا ہے۔

مرئی روشنی (Visible Light) کی لہریں جیسا کہ (جدول نمبر ا) میں دکھایا گیا ہے مختلف طول امواج اور ارتعاشات و تموج کا مجموعہ ہیں۔ روشنی کی ایک خاص طول موج اور تموج کی حامل لہر کا آنکھ کے پردے اور دماغ میں محسوس ہونا ہی رنگ کہلاتا ہے۔

سر آئزک نیوٹن نے 1666ء میں مختلف تجربات سے یہ بات ثابت کی کہ سفید روشنی بنیادی طور پر سات رنگوں سے مرکب ہے۔ انہوں نے ایک تجربے سے ثابت کیا کہ ان رنگوں کو ملا کر دیکھا جائے تو وہ سفید نظر آتے ہیں جبکہ ایک دوسرے تجربے میں انہوں نے سفید روشنی کو منشور (Prism) سے گزار کر سات رنگوں میں تقسیم کرکے دکھایا۔

ان کے تجربات سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچی ہے کہ سورج کی شعاعیں یا مرئی روشنی جب منشور سے گزرتی ہے تو جن لہروں کے مجموعہ سے وہ تشکیل پاتی ہے وہ اپنے اپنے تموج اور طول امواج کے لحاظ سے الگ الگ منقسم ہو جاتی ہیں اور اس تقسیم کو ہم سات رنگوں کے طیف یا سپکٹرم (Spectrum) کی صورت میں دیکھتے ہیں۔

سورج کی روشنی جب پانی سے گزرتی ہے تب بھی وہ اسی طرح طیف کے سات رنگوں میں منقسم ہو جاتی ہے۔ قوس قزح یا دھنک اسی وقت بنتی ہے جب سورج کی شعاعیں بارش کے قطروں سے گزرتی ہیں اور وہ سات رنگوں میں تقسیم ہو جاتی ہیں۔

یہ دھنک رنگ ہمیں اس وقت بھی نظر آتے ہیں جب ہم پانی کے کسی فوارے کو اس وقت دیکھیں جب سورج ہمارے پیچھے ہو۔ یہ منظر قبل از دوپہر یا شام کے وقت زیادہ واضح نظر آتا ہے۔

www.ksars.org

سورج کی روشنی پانی سے گزرنے کے بعد کس طرح خوبصورت دھنک رنگوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس بارے میں ایک تجربہ کر کے اس کو باآسانی دیکھا اور دکھایا جاسکتا ہے۔

کسی کمرے میں جہاں کھڑکی سے دھوپ اندر فرش تک آ رہی ہو ایک لگن یا کسی گہرے برتن میں پانی بھر کر رکھ دیا جائے اور پانی میں ایک آئینہ اس طرح سے رکھا جائے کہ دھوپ کی کرنیں پانی میں رکھے آئینے سے منعکس ہو کر کھڑکی کے قریب دیوار یا چھت پر پڑ سکیں۔ اس طرح سے آپ کو دھنک کے تمام رنگ دیوار پر واضح اور روشن نظر آئیں گے۔ اس تجربے سے بھی یہی بات پایہ ثبوت کو پہنچتی ہے کہ روشنی پانی سے گزرنے پر طیف کے سات رنگوں میں منقسم ہو جاتی ہے۔

ان رنگین شعاعوں کے طول موج، تموج اور ان کی توانائیوں کی مقداریں معین ہیں یعنی کسی لہر کی مخصوص اور متعین فریکوئنسی، طول موج اور معینہ توانائی کو ہم ایک مخصوص رنگ کا نام دیتے ہیں۔

جدول نمبر 2 میں مختلف رنگوں کی لہروں کے طول امواج، تموج اور ان کی توانائی کی مقداروں کا تخمینہ دیا گیا ہے۔

اس جدول کو دیکھنے سے ہمیں یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ سرخ رنگ کی لہروں کا طول موج دیگر سب رنگوں سے زیادہ اور اس کی فریکوئنسی یا تموج سب سے کم ہوتا ہے جبکہ بنفشی رنگ کی لہروں کا طول موج محض A4200 اینگسٹرام یا4.20cm 8- x10 دیگر لہروں سے کم اور اس کی فریکوئنسی 7.14Hz 14 x10 دیگر سب رنگوں سے زیادہ ہے۔

روشنی توانائی کی وہ قسم ہے جس کو الیکٹرو میگنیٹک یعنی برقناطیسی توانائی کا نام دیا گیا ہے۔ روشنی ہر قسم کی شفاف اشیاء اور خلا میں سے گزر سکتی ہے۔ سفر کرنے کیلئے یہ کسی وسیلے کی محتاج نہیں۔ روشنی کی لہریں بیک وقت ذرے اور لہر کی خاصیت کی حامل گردانی جاتی ہیں۔ سائنسی نکتہ نظر کے مطابق روشنی کا بنیادی ذرہ فوٹان کہلاتا ہے۔ فوٹان اپنے قد و قامت اور حجم میں الیکٹران سے بڑا ہوتا ہے اس لئے سائنسدانوں نے یہ بات طے کر دی ہے کہ الیکٹران کو

www.ksars.org

دیکھا جانا ممکن نہیں ہے کیونکہ ہم کسی چیز کو اسی وقت دیکھ سکتے ہیں جب روشنی اس چیز سے ٹکرا کر واپس پلٹ آئے اور اس کا عکس ہماری آنکھ کے پردے پر بن جائے۔ یعنی فوٹان الیکٹران سے ٹکرا کر پلٹنے کی بجائے اس کو ہٹا کر خود اس کی جگہ لے لیتا ہے۔

بالائے بنفشی لہریں جلد میں داخل ہو جاتی ہیں جبکہ زیریں سرخ شعاعوں کے لئے شفاف شیشہ بھی رکاوٹ کا سبب بنتا ہے۔ گرین ہاؤس ایفیکٹ (Green House Effect) جس کا آجکل بہت تذکرہ سننے میں آتا ہے، ماحول کی آلودگی کے سبب فضا میں درجہ حرارت کے اضافے کو کہا جاتا ہے۔ ایسا ماحولیاتی آلودگی کے باعث زیریں سرخ شعاعوں کا فضا میں مقید ہو جانے کے سبب ہوتا ہے۔

www.ksars.org

انیسواں باب

رنگوں کا نظر آنا

(مادی سائنس کے حوالے سے)

ہماری آنکھ کے پردے پر جہاں دیکھی جانے والی شئے کا عکس پڑتا ہے وہاں تین قسم کے کونس Conesہوتے ہیں۔ ایک قسم کے کون سرخ رنگ کیلئے تو دوسری قسم کے زرد رنگ کیلئے اور تیسری قسم کے کون آسمانی رنگ کے طول کیلئے حساس ہوتے ہیں۔ اب جس رنگ کا عکس آنکھ کے پردے پر پڑتا ہے تو اس متعلقہ رنگ کے کون متحرک ہو کر ہمارے ذہن کو اس طول موج اور خاص فریکوئنسی کی موجودگی سے باخبر کرتے ہیں۔ اس طرح شئے ہم رنگ دیکھ سکتے ہیں۔ دیگر رنگ اپنی تین رنگوں میں سے کسی دو یا تینوں رنگوں کے مخصوص تناسب سے بنتے ہیں اور وہ اسی نسبت سے متعلقہ رنگوں کے کونز کو تحریک دے کر ہمیں اس رنگ کی بصارت کا احساس عطا کرتے ہیں۔ مثلاً بنفشی رنگ کا طول موج ان کونز کو متحرک کرتا ہے جو کہ سرخ اور آسمانی رنگ کیلئے حساس ہوتے ہیں۔ ان دونوں قسم کے کونز کے متحرک ہونے سے ہمیں بنفشی رنگ نظر آتا ہے۔

رنگ درحقیقت روشنی کی وہ خاصیت ہے جو اندھیرے یعنیShades سے مل کر بنتی ہے۔

کسی سیاہ شئے کا رنگ ہمیں کالا اس لئے نظر آتا ہے کہ وہ شئے روشنی کی تمام لہروں کو جذب کر لیتی ہے اور اب اس سطح سے جو چیز منعکس ہو رہی ہوتی ہے وہ خلا یا اندھیرے کے سوا اور کچھ نہیں ہوتا۔ جبکہ کسی شئے کو ہم سفید اس لئے دیکھتے ہیں کہ وہاں سے روشنی کی تمام لہریں واپس منعکس ہو رہی ہوتی ہیں۔ اسی طرح ہم سرخ رنگ کا

www.ksars.org

ادراک اس وقت کرتے ہیں جب کوئی شئے سرخ رنگ کے علاوہ دیگر تمام رنگوں کو جذب کر کے صرف سرخ رنگ کی لہریں منعکس کر رہی ہوتی ہے۔

www.ksars.org

بیسواں باب

رنگوں کی تشریح

(روحانی سائنس کے حوالے سے)

رنگ کیا ہیں؟ کیسے بنتے ہیں؟ بنیادی رنگ کیا ہیں؟ اس ضمن میں ابھی تک بالکل واضح صورتحال سامنے نہیں آئی۔ کچھ لوگ بنیادی رنگ چار بتاتے ہیں۔ کچھ لوگ بنیادی رنگ تین مانتے ہیں۔ ایک گروہ کالے رنگ کو اصل رنگ کہتا ہے۔ اس دور کے عظیم روحانی سائنسدان حضور قلندر بابا اولیاءؒ آسمانی رنگ کو اصل اور بنیادی رنگ قرار دیتے ہیں۔

عظیم روحانی سائنس دان حضور قلندر بابا اولیاءؒ فرماتے ہیں کہ:

"انسان اب تک رنگوں کی تقریباً ٦٠ قسمیں دریافت کر چکا ہے لیکن ان ساٹھ رنگوں میں بہت ہی زیادہ تیز نگاہ رکھنے والے امتیاز کر سکتے ہیں۔ نگاہ جس چیز کو محسوس کرتی ہے انسان اس کو رنگ، روشنی، جواہرات اور آخر میں پانی کا نام دیتا ہے۔ آدمی جب خلاء میں دیکھتا ہے اور خلاء سے ٹکرا کر نظر واپس دماغ کے اسکرین پر آتی ہے اور دماغ پر جو تاثر مرتب ہوتا ہے وہ تاثر آسمانی رنگ نظر آتا ہے۔"

بارش کے بعد جب فضا گرد و غبار سے صاف ہو جاتا ہے تو آسمانی رنگ کی شعاعیں اپنے مقام کے اعتبار سے رنگ بدلتی ہیں۔ یہاں مقام سے مراد وہ فضا ہے جس کو انسان بلندی، پستی، وسعت اور زمین سے قربت یا دوری کا نام دیتا ہے۔ یہی حالات آسمانی رنگ کو ہلکا گہرا اور زیادہ گہرا، زیادہ لکا یہاں تک کہ مختلف رنگوں میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ حد نگاہ سے زمین کی طرف لوٹیئے تو آسمانی رنگ کی لاتعداد رنگین شعاعیں ملیں گی۔ یہاں اس لفظ رنگ کو قسم

www.ksars.org

کہاجاسکتاہے۔ دراصل قسم ہی وہ چیز ہے جو ہماری نگاہوں میں رنگ کہلاتی ہے۔ یعنی رنگ کی قسمیں صرف رنگ ہی نہیں بلکہ رنگ کے ساتھ فضا میں اور بہت سی چیزیں ملی ہوئی ہیں جو اس میں تبدیلی پیدا کر دیتی ہیں۔ رنگ کا جو منظر ہمیں نظر آتا ہے اس میں روشنی، آکسیجن، نائیٹروجن اور قدرے دیگر گیسیںGases بھی شامل ہیں۔ ان گیسوں کے علاوہ کچھ سائےShades بھی ہوتے ہیں جو ہلکے ہوتے ہیں یا دبیز۔ کچھ اور اجزاء بھی اسی طرح آسمانی رنگ میں شامل ہو جاتے ہیں۔ ان ہی اجزاء کو ہم مختلف قسمیں کہتے ہیں یا مختلف رنگوں کا نام دیتے ہیں لیکن ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہئے کہ ان میں ہلکے اور دبیز سایوں کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔

جس فضا سے ہمیں رنگ کا فرق نظر آتا ہے اس فضا میں نگاہ اور حد نگاہ کے درمیان باوجود مطلع صاف ہونے کے بہت کچھ موجود ہوتا ہے۔

روشنیوں کا سرچشمہ کیاہے؟ اس کا بالکل صحیح علم انسان کو نہیں ہے۔ قوس قزح کا جو فاصلہ بیان کیا جاتا ہے وہ زمین سے تقریباًنو کروڑ میل ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ جو رنگ ہمیں اتنے قریب نظر آتے ہیں وہ نو کروڑ میل کے فاصلے پر ہیں۔ اب یہ سمجھنا مشکل کام ہے کہ سورج اور زمین کے درمیان ان کرنوں کے علاوہ اور کیا کیا چیزیں موجود ہیں جو فضا میں تحلیل ہوتی رہتی ہیں۔ جو کرنیں سورج سے ہم تک منتقل ہوتی رہتی ہیں ان کا چھوٹے سے چھوٹا جزو فوٹانPhoton کہلاتا ہے۔

تصوف میں فوٹان کو جو نام دیا گیاہے وہ "عارض" ہے۔ عارض کے معنی فوٹان پورے نہیں کرتا مگر مثال کیلئے مجبوراًفوٹان کا نام استعمال کیا گیاہے۔ عارض کے خواص میں سے ایک خاصیت یہ بھی ہے کہ اس میں ڈائمنشن نہیں ہوتے اور وہ اتنے تیز رفتار ہوتے ہیں کہ جہاں سے روانہ ہوتے ہیں پل بھر میں کائنات کا چکر لگا کر واپس وہیں آ جاتے ہیں۔ فوٹان کے بارے میں کچھ نہیں کہاجاسکتا کہ سائنس دانوں نے کیا فیصلہ کیاہے مگر عارض کے بارے میں یہ بات یقینی ہے کہ وہ جس جگہ سے جس پل چلتا ہے اسی پل کائنات کا دورہ پورا کر کے اپنی جگہ پہنچ جاتا ہے۔ عارض سے

www.ksars.org

پوری کائنات بھری پڑی ہے۔عارض میں چونکہ Dimensions نہیں ہوتے اس لئے جب یہ کرنوں کی شکل میں پھیلتے ہیں تو نہ ایک دوسرے سے ٹکراتے ہیں اور نہ ایک دوسرے کی جگہ لیتے ہیں۔

فضا میں جس قدر عناصر موجود ہیں ان میں سے کسی عنصر سے عارض کا ٹکراؤ ہی دراصل اسپیس Space ہے۔

فضا کیا ہے؟رنگوں کی تقسیم کیا ہے؟رنگوں کی تقسیم جس طرح ہوتی ہے وہ اکیلے عارض کی رو سے نہیں ہوتی بلکہ ان حلقوں سے ہوتی ہے جو عارض سے بنتے ہیں جب عارض ان حلقوں سے ٹکراتے ہیں تو اسپیس Space یا رنگ وغیرہ کئی چیزیں بن جاتی ہیں۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ کرنوں میں یہ حلقے کیسے پڑے؟

ہمیں یہ تو علم ہے کہ ہمارے کہکشانی نظام میں بہت سے اسٹارز یعنی سورج ہیں۔ وہ کہیں نہ کہیں سے روشنی لاتے ہیں۔ ان کا درمیانی فاصلہ کم از کم پانچ نوری سال بتایا جاتا ہے۔ جہاں ان کی روشنیاں آپس میں ٹکراتی ہیں وہ روشنیاں چونکہ قسموں پر مشتمل ہیں اس لئے حلقے بنا دیتی ہیں۔ جیسے ہماری زمین یا دوسرے سیارے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ سورج سے یا کسی اور اسٹار Star سے جن کی تعداد ہمارے کہکشانی نظام میں دو کھرب بتائی جاتی ہے اور جن کی روشنیاں سنکھوں کی تعداد پر مشتمل ہیں، جہاں ان روشنیوں کا ٹکراؤ ہوتا ہے وہیں ایک حلقہ بن جاتا ہے جسے سیارہ کہتے ہیں۔

آدمی سب سے پہلے آسمانی رنگ کا مخلوط یعنی بہت سے ملے ہوئے رنگوں کو اپنے بالوں اور سر میں قبول کرتا ہے اور اس رنگ کا مخلوط پیوست ہوتا رہتا ہے۔ یہاں تک کہ جتنے خیالات، کیفیات اور محسوسات وغیرہ اس مخلوط سے اس کے دماغ کو متاثر کرتے ہیں وہ اتناہی متاثر ہوتا ہے۔

www.ksars.org

KSARS

دماغ میں کھربوں خانے ہوتے ہیں اور ان میں سے برقی رو گزرتی رہتی ہے۔ اس برقی رو کے ذریعے خیالات شعور اور تحت الشعور سے گزرتے رہتے ہیں اور اس سے بہت زیادہ لاشعور میں۔ دماغ میں مخلوط آسمانی رنگ آنے سے اور پیوست ہونے سے خیالات، کیفیات، محسوسات وغیرہ برابر بدلتے رہتے ہیں۔ اس کی نوعیت یہ ہوتی ہے کہ اس رنگ کے سائے ہلکے بھاری یعنی طرح طرح سے اپنا اثر کم و بیش پیدا کرتے ہیں اور فوراً اپنی جگہ چھوڑ دیتے ہیں تاکہ دوسرے سائے ان کی جگہ لے سکیں۔ بہت سے سائے جو جگہ چھوڑ دیتے ہیں محسوسات بن جاتے ہیں اس لئے کہ وہ گہرے ہوتے ہیں ان کے علاوہ بہت سے خیالات کی صورتیں منتشر ہو جاتی ہیں۔ رفتہ رفتہ انسان ان خیالات کو ملانا سیکھ لیتا ہے۔ ان میں سے جن خیالات کو بالکل کاٹ دیتا ہے وہ حذف ہو جاتے ہیں اور جو جذب کر لیتا ہے وہ عمل بن جاتے ہیں۔ انہی سایوں کے ذریعہ انسان رنج و راحت حاصل کرتا ہے۔ کبھی وہ رنجیدہ اور بہت رنجیدہ ہو جاتا ہے۔ کبھی وہ خوش اور بہت خوش ہو جاتا ہے۔ یہ سائے جس قدر جسم سے خارج ہو سکتے ہیں ہو جاتے ہیں لیکن جتنے جسم کے اندر پیوست ہو جاتے ہیں وہ اعصابی نظام بن جاتے ہیں۔

آدمی دو پیروں سے چلتا ہے اس لئے سب سے پہلے ان سایوں کا اثر اس کا دماغ قبول کرتا ہے۔ دماغ کی چند حرکات معین ہیں جن سے وہ اعصابی نظام میں کام لیتا ہے۔ سر کا پچھلا حصہ یعنی ام الدماغ اور حرام مغز اس اعصابی نظام میں خاص کام کرتا ہے۔ رنج و خوشی دونوں سے اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے۔ رنج و خوشی دراصل بجلی کی ایک رو ہے جو دماغ سے داخل ہو کر تمام اعصاب میں سما جاتی ہے۔ یہ لہریں دو پیروں سے چلنے والے جانور کے دماغ میں داخل ہوتی ہیں۔

ان لہروں کا وزن، تجزیہ، فضا میں ہر جگہ بالکل یکساں نہیں ہوتا بلکہ جگہ جگہ تقسیم ہوتا ہے اور اس تقسیم کاری میں دماغ کچھ سائے زیادہ جذب کرتا ہے اور کچھ سائے کم۔ انسان کے دماغ میں لاشمار خلیے Cells بھی کام کرتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ان لاشمار خلیوں میں سائے کی لہریں جو فضا سے بنتی ہیں وہ اپنے اثرات برقرار رکھیں۔ کبھی ان کے اثرات بہت کم رہ جاتے ہیں اور کبھی ان کے اثرات بالکل نہیں رہتے۔ لیکن یہ واضح رہے کہ یہ تمام خلیے جو دماغ سے دماغ سے تعلق رکھتے ہیں کسی وقت خالی نہیں رہتے کبھی ان کا رخ ہوا کی طرف زیادہ ہو جاتا ہے، کبھی پانی کی

www.ksars.org

طرف، کبھی غذا کی طرف اور کبھی تنہا روشنی کی طرف۔ اس روشنی سے رنگ اور رنگ کی ملاوٹی شکلیں بنتی ہیں اور خرچ ہوتی رہتی ہیں۔ اگر انسان دماغ سے کام لے تو چہرے پر طرح طرح کے رنگ نظر آتے ہیں ان رنگوں میں سب سے نمایاں رنگ آنکھوں کا رنگ اور حواس کی رو کا رنگ ہوتا ہے۔ اگرچہ آنکھیں بھی حواس میں شامل ہیں لیکن یہ ان چیزوں کا جو باہر سے دیکھتی ہیں زیادہ اثر قبول کرتی ہیں۔ بہت سے باہر کے عکس آنکھوں کے ذریعہ اندرونی دماغ کو متاثر کرتے ہیں۔ اس کی شکل یہ ہوتی ہے کہ حواس تازہ ہو جاتے ہیں یا افسردہ، کمزور ہو جاتے ہیں یا طاقتور۔

انہی باتوں پر دماغی کام کا انحصار ہے۔ رفتہ رفتہ یہ کام اعصاب میں سرایت کر جاتا ہے جو صحیح بھی کام کرتا ہے اور غلط بھی۔

دماغی لہروں سے چہرے پر اتنے زیادہ اثرات آجاتے ہیں کہ ان سب کا پڑھنا مشکل ہے پھر بھی ایک فلم چہرے میں چلتی رہتی ہے جو اعصاب میں منتقل ہونے والے تاثرات کا پتہ دیتی ہے۔

دھنک رنگ

جیسے کہ پہلے بتایا گیا ہے کہ رنگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے اور ان کی افادیت بھی زیادہ ہے۔ ہم یہاں دھنک کے سات رنگوں کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

آسمانی رنگ

آسمانی رنگ حقیقت میں کوئی رنگ نہیں ہے بلکہ یہ ان کرنوں کا مجموعہ ہے جو ستاروں سے آتی ہیں۔ جیسے کہ پہلے عرض کیا گیا ہے کہ کہیں بھی ان ستاروں کا فاصلہ پانچ نوری سال سے کم نہیں ہے (ایک کرن ایک لاکھ چھیاسی ہزار دوسو (۱،۸۶،۲۰۰) میل فی سیکنڈ سے سفر کرتی ہے)۔ اس طرح نوری سال کا حساب لگایا جاسکتا ہے۔ ہر ستارہ کی روشنی سفر کرتی ہے اور سفر کے دوران ایک دوسرے سے ٹکراتی ہے۔ نہ انسان کرن کے رنگ کو آنکھوں میں جذب کر سکتا ہے۔ یہ کرنیں مل جل کر جو رنگ بناتی ہیں وہ تاریک ہوتا ہے اور اس تاریکی کو نگاہ آسمانی محسوس کرتی ہے۔ انسان

www.ksars.org

کے سر میں اس کی فضا سرایت کر جاتی ہے۔نتیجے میں وہ لاتعداد خلیے جو انسان کے سر میں موجود ہیں اس فضا سے معمور ہو جاتے ہیں اور یہاں تک معمور ہوتے ہیں کہ ان خلیوں میں مخصوص کیفیات کے علاوہ کوئی کیفیت سما نہیں سکتی یا تو یہ خلیے کی ایک کیفیت ہوتی ہے یا کئی خلیوں میں مماثلت پائی جاتی ہے اور ان کی وجہ سے ایک دوسرے کی کیفیات شامل ہو جاتی ہیں لیکن یہ اس طرح کی شمولیت نہیں ہوتی کہ بالکل مدغم ہو جائے بلکہ اپنے اپنے اثرات لے کر خلط ملط ہو جاتی ہے اور اس طرح دماغ کے لاتعداد خلیے ایک دوسرے میں پیوست ہو جاتے ہیں اور یہاں تک پیوست ہو جاتے ہیں کہ ہم کسی خلیے کا عمل یا ردِ عمل ایک دوسرے سے الگ نہیں کر سکتے بلکہ وہ مل جل کر وہم کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ اگر یہ کہا جائے کہ انسان توہماتی جانور ہے تو بے جا نہیں ہو گا۔ خلیوں کی یہ فضا توہمات کہلا سکتی ہے یا خیالات یا محسوسات۔ یہ توہماتی فضا دماغی ریشوں میں سرایت کر جاتی ہے ایسے ریشے جو باریک ترین ہیں۔

خون کی گردشِ رفتار ان میں تیز تر ہوتی ہے اسی گردش رفتار کا نام انسان ہے۔خون کی نوعیت اب تک جو کچھ سمجھی گئی ہے فی الواقع اس سے کافی حد تک مختلف ہے۔ آسمانی فضا سے جو تاثرات دماغ کے اوپر مرتب ہوتے ہیں وہ ایک بہاؤ کی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور حقیقت میں ان کو توہمات یا خیالات کے سوا اور کوئی نام نہیں دیا جا سکتا۔ جب آسمانی رنگ کی فضا خون کی رو بن جاتی ہے تو اس کے اندر وہ حلقے کام کرتے ہیں جو دوسرے ستاروں سے آئے ہیں۔ وہ حلقے چھوٹے سے چھوٹے ہوتے ہیں اس قدر چھوٹے کہ کسی مادی ذریعہ سے انہیں نہیں دیکھا جا سکتا۔ لیکن ان کے تاثرات عمل کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ اعصاب میں وہی حرکات بنتے ہیں اور انہی کی زیادتی یا کمی اعصابی نظام میں خلل پیدا کرتی ہے۔

یہیں سے رنگوں کا فرق شروع ہوتا ہے ہلکا آسمانی رنگ بہت ہی کمزور قسم کا وہم پیدا کرتا ہے۔ یہ وہم دماغی فضا میں تحلیل ہو جاتا ہے اس طرح کہ ایک ایک خلیہ میں درجنوں آسمانی رنگ کے عکس Shadows ہوتے ہیں۔ یہ عکس الگ الگ تاثرات رکھتے ہیں۔ وہم کی پہلی رو خاص کر بہت ہی کمزور ہوتی ہے جب یہ رو دو یا دو سے زیادہ چھ تک ہو جاتی ہیں تو اس وقت ذہن اپنے اندر وہم کو محسوس کرنے لگتا ہے۔ یہ وہم اتنا طاقتور ہوتا ہے کہ اگر جنبش نہ کرے اور ایک جگہ مرکوز رہے تو آدمی نہایت تندرست رہتا ہے اسے کوئی اعصابی کمزوری نہیں ہوتی بلکہ اس کے اعصاب صحیح

www.ksars.org

سمت میں کام کرتے ہیں۔ اس رو کا اندازہ بہت ہی شاذ ہوتا ہے۔ اگر یہ رو کسی ایک ذرہ پر یا کسی ایک سمت میں یا کسی ایک رخ پر مرکوز ہو جائے اور تھوڑی دیر بھی مرکوز رہے تو دور دراز تک اپنے اثرات مرتب کرتی ہے۔

اس رو کا پہلا اثر دماغ پر ہوتا ہے۔ جہاں سے ام الدماغ کے ذریعہ حرام مغز (اسپائنل کارڈ) میں سرایت کر جاتا ہے۔ اور باریک ترین ریشوں میں تقسیم ہو جاتا ہے۔ اس تصرف یا تقسیم سے حواس بنتے ہیں۔

حواس میں سب سے پہلی حس نگاہ ہے۔ آنکھ کی پتلی پر جب کوئی عکس پڑتا ہے تو وہ دماغ کے باریک ترین ریشوں میں سنسناہٹ پیدا کر دیتا ہے۔ یہ ایک مستقل برقی رو ہے اگر اس کا رخ صحیح ہے تو آدمی بالکل صحت مند ہے۔ اگر اس کا رخ صحیح نہیں ہے تو دماغ کی فضا کا رنگ گہرا ہوتا چلا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ دماغ میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اور اعصاب اس رنگ کے پریشر کو برداشت نہیں کر سکتے۔ آخر میں یہ رنگ اتنا گہرا ہو جاتا ہے کہ اس میں تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں مثلاً آسمانی رنگ سے نیلا رنگ بن جاتا ہے۔ یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ درمیان میں جو مرحلے پڑتے ہیں وہ بے اثر نہیں ہیں۔ سب سے پہلے مرحلے کے زیر اثر آدمی کچھ وہمی ہو جاتا ہے۔ اس طرح یکے بعد دیگرے مرحلے رونما ہوتے رہتے ہیں۔ رنگ گہرا ہو جاتا ہے اور وہم کی قوتیں بڑھ جاتی ہیں۔ باریک ترین ریشے بھی اس تصرف کا اثر قبول کرتے ہیں اب کیفیت مختلف اعصاب میں مختلف شکلیں پیدا کر دیتی ہے۔ باریک اعصاب میں بہت ہلکی اور معمولی اور تنو مند اعصاب میں مضبوط اور طاقتور۔ اسی طرح یہ مرحلے گہرے نیلے رنگ میں تبدیلیاں شروع کر دیتے ہیں۔

نیلا رنگ

نیلا رنگ دو طرح کا ہوتا ہے۔ ہلکا نیلا اور گہرا نیلا۔ سب سے پہلے ہلکے نیلے رنگ کا اثر دماغی خلیوں پر ہوتا ہے۔ اگرچہ دماغی خلیوں کا رنگ ہلکا نیلا الگ الگ ہوتا ہے لیکن ان خلیوں کی دیواریں ہلکی اور موٹی ہوتی ہیں۔ پھر ان میں رنگوں کو چھاننے کے اثرات بھی موجود ہوتے ہیں۔ ایک خلیہ جب اپنے ہلکے نیلے رنگ کو چھانتا ہے تو اس رنگ میں تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ اس طرح لاکھوں خلیے مل کر اپنا تصرف کرتے ہیں جس سے تخیل بن جاتا ہے اور اس تخیل کا عملی مظاہرہ ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی ان خلیوں کا رنگ اتنا تبدیل ہو جاتا ہے کہ نگاہ انہیں بالکل سرخ، سبز، زرد وغیرہ رنگوں

www.ksars.org

میں دیکھنے لگتی ہے۔ اس لئے کہ باہر سے جو روشنیاں جاتی ہیں ان میں اسپیس Space نہیں ہوتا بلکہ خلیوں کے تصرف سے اسپیس Space بنتا ہے۔ خلیوں کا تصرف جب اسپیس بناتا ہے تو آنکھوں کے ذریعہ باہر سے جانے والی کرنوں کو الٹ پلٹ کر دیتا ہے نتیجہ میں رنگوں کی تبدیلیاں یہاں تک واقع ہوتی ہیں کہ وہ ساٹھ تک گنے جاسکتے ہیں دراصل یہ رنگ ہی ہمارے حواس بناتے ہیں۔

آسمانی رنگ خلیوں میں ان کی بساط کے مطابق عمل کرتا ہے۔ آسمانی رنگ جو فی الواقع ایک برقی رو ہے دماغی خلیوں میں آنے کے بعد اسپیس بن جاتا ہے۔ آنکھ کے پردے پر جو عمل ہوتا ہے اس سے مختلف شکلیں نظر آتی ہیں۔ یہ خلیے کے اندر بہنے والی رو کا تصرف ہے۔ آنکھ کی حس جس قدر تیز ہوتی ہے اتنا ہی رو میں امتیاز کر سکتی ہے۔

اس تصرف سے ہی رنگ تبدیل ہو کر سبز ہو جاتے ہیں، زرد ہو جاتے ہیں، نارنجی ہو جاتے ہیں وغیرہ وغیرہ اور کتنے ہی رنگ بدل جاتے ہیں۔ مفہوم یہ ہے کہ ہم مستقل برقی رو میں گھرے ہوئے ہیں اور یہ برقی رو دماغی خلیوں سے گزر کر جب باہر آتی ہے تو طرح طرح کے رنگ آنکھوں کے سامنے آتے ہیں۔ دیکھنے کی حس سونگھنے کی حس، سوچنے کی حس، بولنے کی حس، چھونے کی حس، بیماری اور توانائی اسی برقی رو سے عمل بنتی ہے۔

ویدک تعلیمات کے مطابق کائنات میں تین ایجنسیاں سرگرم عمل ہیں۔

ساٹوا، راجاس اور تاماس ساٹوا دراصل سچائی ہے، سکون ہے، روشنی ہے۔ اس ایجنسی کا رنگ سفید ہے۔ راجاس دراصل جذبہ ہے، عمل ہے۔ اس ایجنسی کا رنگ سرخ ہے۔ تاماس دراصل تاریکی ہے، جمود ہے۔ اس ایجنسی کا رنگ سیاہ ہے۔

ان تینوں ایجنسیوں کے ملاپ سے انسانی شخصیت بنتی ہے۔ شخصیت میں جو رنگ غالب ہوتا ہے انسان انہی خصوصیات کا حامل ہوتا ہے۔

www.ksars.org

عظیم روحانی سائنسدان حضور قلندر بابا اولیاءؒ کی ریسرچ یہ ہے کہ مخلوق کی ساخت میں تین روحیں کام کرتی ہیں اور ہر روح کے دو دائرے ہیں۔

۱۔ روح اعظم

۲۔ روح انسانی

۳۔ روح حیوانی

روح اعظم کے پہلے دائرے کا نام اخفی اور رنگ نیلا ہے اور دوسرے دائرے کا نام خفی اور رنگ بنفشی ہے۔ روح انسانی کے پہلے دائرے کا نام سرّی اور رنگ سبز ہے اور دوسرے دائرے کا نام روحی اور رنگ سفید ہے۔ روح حیوانی کے پہلے دائرے کا نام قلبی اور رنگ سرخ ہے اور دوسرے دائرے کا نام نفسی اور رنگ زرد ہے۔

www.ksars.org

اکیسواں باب

کائنات کی بناوٹ

کائنات کی بناوٹ کے بارے میں مادی علوم ابھی تک کسی حتمی نتیجے پر نہیں پہنچے ہیں۔ روحانی سائنسدانوں کے مطابق کائنات کی تخلیق میں استعمال ہونے والا بنیادی عنصر دُخان ہے۔ دخان یوں تو دھوئیں کو کہتے ہیں لیکن دخان درحقیقت ایسا دھواں ہے جو نظر نہیں آتا۔ آج کی سائنسی زبان میں ہم اسے کاربن کہہ سکتے ہیں۔ خالق کائنات نے کاربن ہی کو کائنات کی بنیاد کیوں بنایا۔ یہ بات اس کی مرضی اور حکمت سے متعلق ہے۔

قدرت نے کاربن کے ایٹموں سے ایک جال سا بُن دیا ہے۔ اس جال کے اندر حلقوں میں مختلف اقسام کے عناصر اور ان کی لہروں سے مخلوقات کا ایک جہاں آباد کر دیا ہے۔ ستاروں اور سیاروں سے لے کر خوردبین سے بھی نظر نہ آنے والی چھوٹی مخلوقات سب اسی دُخان سے وجود پاکر اپنی اپنی ہستی کا اظہار کر رہی ہیں۔ یہ دخان اپنی اصلی حالت میں میں ایک لہر کے سوا اور کچھ نہیں۔

اس دخان کی تین حالتیں خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ مثبت، منفی اور نیوٹرل۔ دخان کی مثبت کیفیت کو ہم مٹھاس کہتے ہیں۔ انسان اور انسان کی دنیا دخان کی اسی مثبت کیفیت سے وجود میں لائی گئی ہے۔ مٹھاس کو علم کیمیا کے حوالے سے دیکھیں تو کاربن اس میں جزو اعظم کے طور پر موجود ملتی ہے مثلاً کاربوہائیڈریٹ یعنی نشاستہ جو ہر غذا کا بنیادی جزو ہے۔ اسی طرح ہائیڈروکاربن تمام چکنائیوں، تیل اور دیگر اشیاء میں بنیادی کردار کے حامل ہیں۔ اسی دخان کی منفی کیفیت کو ہم نمک سے تعبیر کرتے ہیں۔ جن اور جنات کی دنیا دخان کی اسی منفی کیفیت سے وجود پاتی ہیں۔

www.ksars.org

جب نمک اور مٹھاس کی مقداریں ایک خاص حد تک کم ہو کر نیوٹرل کیفیت کی حامل ہو جائیں تو فرشتہ اور فرشتوں کی دنیا یا عالم ملکوت سامنے آجاتا ہے۔

یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں ہو گی کہ جن لوگوں پر آسیب کا اثر ہوتا ہے یا ان پر جنات کا سایہ آتا ہے تو اگر ان لوگوں کا علاج کرنے کو ان کا نمک بند کروادیا جائے تو جناتی اثرات یا آسیب اور سائے وغیرہ سے نجات مل جاتی ہے۔

روزہ کی اصل حکمت یہی ہے کہ انسان میں نمک اور مٹھاس کی مقداریں کم ہو کر نیوٹرل لیول پر آجائیں اور اس میں ملکوتی صفات اجاگر ہو سکیں لیکن ہم افطار اور سحر کے وقت جتنا نمک اور مٹھاس اپنے اندر سٹور کر لیتے ہیں اس سے روزہ کا اصل مقصد ہی فوت ہو جاتا ہے اور ہم عالم ملکوت سے روشناس ہونے میں کامیاب نہیں ہو پاتے۔

جسم مثالی:

جسم میں توانائی کے مراکز ہر جگہ موجود نہیں ہیں لیکن توانائی سر سے پیر تک دور کرتی رہتی ہے اور جسم سے خارج ہوتی رہتی ہے۔ جس طرح کسی کہکشانی نظام میں ستارے روشنی خارج کرتے ہیں اسی طرح جسم سے بھی روشنی خارج ہوتی رہتی ہے۔

ظاہری جسم کی طرح انسان کے اوپر روشنیوں کا بنا ہوا ایک جسم اور ہے۔ اس جسم کو جسم مثالی کہا جاتا ہے۔ جسم مثالی ان بنیادی لہروں یا شعاعوں کا نام ہے جو وجود کی ابتداء کرتی ہیں۔ جسم مثالی (روشنیوں کا بنا ہوا جسم) مادی وجود کے ساتھ تقریباً چپکا ہوا ہے لیکن جسم مثالی کی روشنیوں کا انعکاس گوشت پوست کے جسم پر نو انچ تک پھیلا ہوا ہے۔

www.ksars.org

اس کی مثال ٹارچ Torch ہے۔ٹارچ کے اندر بلب جسم مثالی ہے لیکن بلب کی روشنی Beam کا پھیلاؤ اندر باہر دونوں سمتوں میں ہوتا ہے۔ اس طرح جسم مثالی کے انعکاس کا معین فاصلہ 9 انچ ہے۔ غالباً اسی معین فاصلہ پر روشنی کے انعکاس کو سائنسدان اور Aural کہہ رہے ہیں۔

جسم مثالی کو کسی بھی مادی وسیلے سے نہیں دیکھا جا سکتا البتہ جسم مثالی کی روشنیوں کے انعکاس کو دیکھا جا سکتا ہے۔ انعکاس چونکہ مادیت میں تبدیل ہو جاتا ہے اس لئے نظر آجاتا ہے۔ صحت، رنج و خوشی اور انسانی زندگی کا دار و مدار جسم مثالی پر قائم ہے۔ جسم مثالی کے اندر صحت موجود ہے تو گوشت پوست کا وجود بھی صحت مند ہے۔ انسان کے مادی جسم کے اندر تمام تقاضے جسم مثالی سے منتقل ہوتے ہیں۔

جب دو افراد بغلگیر ہوتے ہیں یا معانقہ کرتے ہیں تو دونوں میں دوڑنے والی برقی رو ایک دوسرے میں جذب ہو جاتی ہے اور اس عمل سے اسپارکنگ king ہوتی ہے جس کو ہر فرد بجلی کے ہلکے سے کرنٹ کی طرح محسوس کرتا ہے۔

چونکہ تخلیقی عوامل فضا میں جاری و ساری ہیں اس لئے جب دو آدمی ایک دوسرے کی طرف متوجہ ہوتے ہیں تو فضا میں موجود لہریں ہزاروں افراد کے اندر اسپارکنگ کرنے لگتی ہیں۔ نتیجتاً ایک آدمی سے ایک آدمی یا ایک آدمی سے ہزاروں آدمی متاثر ہو جاتے ہیں۔ جسم کو ہر وقت آکسیجن کی ایک معین مقدار کی ضرورت ہے۔ جب کوئی آدمی جمائی لیتا ہے یعنی جسم میں آکسیجن کی کمی کو دور کرتا ہے تو سامنے بیٹھا ہوا یا کھڑا ہوا شخص بھی جمائی لینے لگتا ہے۔ دراصل یہ جسم مثالی میں آکسیجن کی طلب کا مظاہرہ ہے۔

مثالی جسم کی شکل و صورت کا انحصار ہمارے چاروں طرف موجود توانائی کی قوت اور حجم پر ہے۔ یہ توانائی پیروں کے ذریعہ ہمارے چاروں طرف گردش کرتے ہوئے زمین میں ارتھ ہو جاتی ہے۔ اس طرح خارج ہونے والی توانائی کا ایک بہت بڑا ذخیرہ ہر وقت پیروں میں موجود رہتا ہے۔ چنانچہ یہ ذخیرہ اور پیروں کے نیچے زمین میں موجود توانائی کا ذخیرہ خاص اہمیت کا حامل ہے۔ اگر کسی وجہ سے پیروں کے ذریعہ جمع شدہ زائد توانائی خارج نہ ہو تو آدمی کے اوپر

www.ksars.org

بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ اس ضمن میں یہ بات بہت غور طلب ہے کہ مرگی کے دورہ سے پیشتر پیروں کے ذریعہ توانائی کے اخراج کے نظام میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔

جسم مثالی میں ہمیشہ تغیر واقع ہوتا رہتا ہے لیکن ایسا بھی ہوتا ہے کہ جسم مثالی کی روشنیوں میں ٹھہراؤ آجاتا ہے۔ جسم مثالی کی روشنیاں جب ایک نقطہ پر چند ثانیوں کیلئے ٹھہر جاتی ہیں اور آدمی ماحول میں موجود نادیدہ اشیاء دیکھنے لگتا ہے تو آدمی کی اپنی روح سے ہم آہنگی ہو جاتی ہے۔ یکسوئی اور ارتکاز توجہ کی مشقوں کا بنیادی مقصد جسم مثالی کی ایسی حالت کو حاصل کرنا ہوتا ہے جب اس کی روشنیوں میں چند ثانیوں کے لئے ٹھہراؤ پیدا ہو جائے اور ذہن اور روح میں ہم آہنگی پیدا ہو جائے۔

روح اور جسم کی ہم آہنگی سے انسان میں محبت اور خدمت کے جذبات پرورش پاتے ہیں۔ جسم اور روح سے ہم آہنگ انسان جب کسی کمرے میں داخل ہوتا ہے تو اس کمرے کا ماحول روشن ہو جاتا ہے اور فضا لطیف ہو جاتی ہے۔

کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جن کا جسم مثالی پورے کمرے پر چھا جاتا ہے اور بعض لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کا جسم مثالی سکڑ جاتا ہے یا بدرنگ ہو جاتا ہے۔

بدرنگ جسم مثالی سے فضا خراب اور ماحول مکدر ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کے جسم مثالی میں کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوتی لیکن وہ دوسروں کے مثالی جسم کو متاثر کر دیتے ہیں۔ یہ مثبت اور منفی دونوں طرزوں میں ہوتا ہے۔ جب دو شخص ایک دوسرے کے قریب آتے ہیں تو طاقتور کمزور کو متاثر کر دیتا ہے۔ بالالفاظ دیگر ایک کا رنگ دوسرے پر غالب آجاتا ہے۔

www.ksars.org

بائیسواں باب

رنگوں کے مراکز

شمالی امریکہ میں پائے جانے والے ریڈ انڈین قبائل کے مطابق جسم انسانی اور کرہ ارض ایک ہی طرز پر بنائے گئے ہیں۔ دونوں کا اپنا اپنا ایک محور ہے۔ جسم انسانی کا محور ریڑھ کی ہڈی ہے جس پر انسانی حرکات وسکنات کا انحصار ہے۔ اس محور میں چند ایسے مراکز ہیں جن پر صحت کا دارومدار ہے۔ وید اور یوگا کی تعلیمات کے مطابق بھی انسانی صحت اور جسم کی حرکات وسکنات کا دارومدار جسم انسانی میں موجود توانائی کے مراکز پر ہوتا ہے۔

اگر ہم انسان کے مادی وجود کے حوالے سے ان مراکز کا کھوج لگاتے ہیں تو ان کی تفصیل کچھ یوں ہے۔

پہلا مرکز سر کے اوپر حصہ میں واقع ہے۔ جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو یہ حصہ نرم ہوتا ہے گویا یہ ایک دروازہ ہے جس کے ذریعہ بچہ زندگی قبول کرتا ہے۔

اس کے نیچے دوسرا مرکز "دماغ" ہے جس کے ذریعے وہ سوچنا سیکھتا ہے۔ تیسرا مرکز حلق ہے جو منہ اور ناک کے سوراخوں کو آپس میں ملاتا ہے۔ اس مرکز کی وساطت سے چکھنے اور بولنے کی حس پیدا ہوتی ہے۔ چوتھا مرکز دل ہے جس کے ذریعہ جسم میں ارتعاشات Vibration کا نظام قائم ہے۔ آخری مرکز ناف کے نیچے ہے۔ اس مرکز سے جسمانی حرکات وسکنات کنٹرول ہوتی ہیں۔

www.ksars.org

ان مراکز میں اور ان کے درمیان توانائی کا بہاؤ مناسب طور پر قائم رہے تو جسمانی صحت ٹھیک رہتی ہے۔ تمام مراکز توانائی کی مقداروں سے معمور ہیں۔ ہر مرکز ایک اص وصف پر قائم ہے اور اس وصف کا اظہار رنگوں کی شکل میں ہوتا ہے۔

ہر شئے میں درجہ بندی ہے چنانچہ رنگ کے بھی کئی درجات ہیں۔ گرم توانائی جسم کو متحرک رکھتی ہے یہ ہمارے جسم کے نچلے حصہ میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کا رنگ سرخ ہے۔ جو توانائی کھانا ہضم کرتی ہے اس کا مزاج گرم اور رنگ زرد ہے۔ اس مرکز کے عدم توازن کی بناء پر معدہ، لبلبہ اور جگر کے افعال متاثر ہو جاتے ہیں۔

قلبی مرکز کا رنگ سرخ ہے۔ اس مرکز کے عدم توازن کی بناء پر تھائی رائیڈ گلینڈ اور جنسی نظام کے افعال متاثر ہوتے ہیں۔ قوت مدافعت کمزور پڑ جاتی ہے۔ اگر سرخ رنگ میں عدم توازن پیدا ہو جائے تو غصہ بڑھ جاتا ہے اور آدمی جلد بازی کا مظاہرہ کرتا ہے۔

حلق میں بھی ایک مرکز ہے جس کا رنگ نیلا ہے۔ اس کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ کوئی شخص اپنے جذبات کا اظہار الفاظ میں کس طرح کرتا ہے۔ جسمانی طور پر چونکہ یہ گلے میں واقع ہے اس لئے گلے کی جملہ کمزوریاں اس مرکز کے ذریعہ دریافت کی جاسکتی ہیں۔ مثلاً اگر تھائی رائیڈ گلینڈ خراب ہو جائیں تو جسم متاثر ہو سکتا ہے۔

بھنوؤں کے درمیان میں جو مرکز ہے اس کا قدرتی رنگ گہرا نیلا ہے۔ اس کا تعلق دماغ کے اس حصے سے ہے جو لاشعوری تحریکات کا حامل ہے۔ سر کے بیچ میں موجود مرکز کا رنگ بنفشی ہے اس رنگ سے کسی شخص کے اندر فنکارانہ صلاحیتوں، مذہب سے لگاؤ اور اس کے حسن پرست ہونے کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

اگر ہم صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو ہمارے لئے ضروری ہے کہ ہم تمام مراکز کے رنگوں سے مکمل طور پر واقف ہوں۔

www.ksars.org

تخلیق اور رنگ:

انسان کے اندرونی اور بیرونی جسمانی نظام کا مطالعہ کیا جائے تو یہ حقیقت منکشف ہوتی ہے کہ انسان کی تخلیق رنگوں سے ہوئی ہے۔ اس بات کی تصدیق اس بات سے ہو جاتی ہے کہ جسم انسانی کے ہر عضو کا اپنا ایک مخصوص رنگ ہوتا ہے اور ہر فرد میں قدرے کمی بیشی سے اس رنگ کو با آسانی شناخت کیا جاسکتا ہے۔

مثلاً

۱۔ کھال کا رنگ

۲۔ بالوں کا رنگ

۳۔ ہونٹوں کا رنگ

۴۔ زبان کا رنگ

۵۔ حلق کا رنگ

۶۔ آنکھوں کا رنگ

۷۔ ناک کے اندر کا رنگ

۸۔ نرخرے کا رنگ

۹۔ پھیپھڑوں کا رنگ

۱۰۔ دل کا رنگ

۱۱۔ جگر کا رنگ

۱۲۔ پتہ کا رنگ

www.ksars.org

۳۱۔ گردوں کا رنگ

۴۱۔ تلی کا رنگ

۵۱۔ آنتوں کا رنگ

۶۱۔ معدہ کا رنگ

۷۱۔ ہڈیوں کا بیرونی و اندرونی رنگ

۸۱۔ خون کا رنگ

۹۱۔ پیشاب کا رنگ

۰۲۔ پاخانے کا رنگ

نظریہ رنگ و نور کے مطابق ہر رنگ کا مزاج اور خاصیت الگ الگ ہے۔ جب تک رنگ متوازن رہتے ہیں انسان صحت مند رہتا ہے اور جب کسی بھی رنگ میں توازن برقرار نہیں رہتا تو آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔

انسان بنیادی طور پر مختلف رنگوں کا امتزاج ہے اور سورج کی روشنی میں یہ تمام رنگ موجود ہیں جو کہ انسان دھوپ سے اپنی ضرورت کے مطابق حاصل کرتا رہتا ہے لیکن جب اس نظام میں خرابی واقع ہو جاتی ہے تو رنگ میں کمی و بیشی ہو جاتی ہے۔ اس کی علامات مرض کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ رنگ کی کمی یا بیشی کو دور کر دیا جائے تو انسان تندرست ہو جاتا ہے۔

انسان، انسان کی دنیا، جنات، جنات کی دنیا، فرشتے، فرشتوں کی دنیا، غرض یہ کہ کائنات میں موجود ہر شئے رنگوں کے اعتدال پر قائم ہے۔

اگر کسی دانشور کو اس بات سے اختلاف ہے تو زمین پر پھیلی ہوئی کھربوں چیزوں میں سے کوئی ایک چیز بے رنگ تلاش کرے جو اسے نہیں ملے گی۔ دراصل کائنات رنگوں کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔

www.ksars.org

چھ ارب انسانوں میں ایک بھی انسان رنگوں کے مرکب کے علاوہ کچھ نہیں۔ انسان جس ماحول میں رہتا ہے وہ بھی رنگوں کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔

۱۔ سورج کے سات رنگ

۲۔ اندھیرے کا رنگ

۳۔ پھولوں کا رنگ

۴۔ پانی کا رنگ

۵۔ آکسیجن کا رنگ

۶۔ چاند کی چاندنی

۷۔ کہکشاؤں کا رنگ

۸۔ ستاروں کا رنگ

۹۔ بادل کا رنگ

۱۰۔ قوس قزح کا رنگ

۱۱۔ پھول پودوں کا رنگ

۱۲۔ درختوں کا رنگ

۱۳۔ زمین کا رنگ

۱۴۔ ہوا کا رنگ

www.ksars.org

۱۵۔ لباس کا رنگ

۱۶۔ دیواروں کا رنگ

۱۷۔ کھڑکیوں میں پردوں کا رنگ

۱۸۔ غذاؤں کا رنگ

ہر انسان چاہے وہ جاہل ہو، کم لکھا پڑھا ہو، زیادہ پڑھا لکھا ہو، ڈاکٹر ہو، پی ایچ ڈی ہو، کسان ہو، شاعر ہو، ادیب ہو، مورخ ہو، فنکار ہو، مرد ہو، عورت ہو یا سائنس دان ہو، رنگوں کی دنیا میں زندہ رہتا ہے اور جب رنگ اس کا ساتھ چھوڑ دیتے ہیں تو مر جاتا ہے۔

ہمارا کھانا پینا، رہن سہن، لباس، خزاں کا موسم، بہار کا موسم، سب رنگین ہیں۔ ایک دانشور کا کہنا ہے کہ اگر ایک شخص یہ خواب دیکھتا ہے کہ وہ ایک قوس قزح ہے اور بیدار ہونے کے بعد جب وہ یہ خواب سناتا ہے کہ میں نے دیکھا کہ میں ایک دھنک رنگ وجود کا حامل ہوں تو کیا یہ نہیں کہا جا سکتا کہ دھنک نے یہ خواب دیکھا کہ وہ ایک انسان ہے۔ ہم اس حقیقت کو کیوں کر جھٹلا سکتے ہیں کہ ہم ایک دھنک ہیں جو یہ خواب دیکھ رہی ہے کہ وہ ایک انسان ہے۔

www.ksars.org

تئیسواں باب

رنگین جسمیہ(کروموسوم)

علم حیاتیات کے مطابق کسی بھی جاندار جسم کی بنیادی اینٹ کانام خلیہ (Cell) رکھا گیاہے۔اگر اس خلیہ کی ساخت کو دیکھا جائے تو اس میں ایک مرکزہ (Nucleus) پایا جاتا ہے جو کہ ایک شفاف مادے (Cytoplasm)سے گھرا ہوتا ہے۔ اس مرکزے میں کچھ اور چیزوں کے علاوہ سب سے اہم چیز کروموسومز ہوتے ہیں۔ یہ کروموسوم ڈی این اے نامی مادے سے بنے ہوتے ہیں۔ یہ لچھوں پر مشتمل ایک دھاگہ نما ساخت کے حامل ہوتے ہیں۔ان کروموسومز پر موجود جین (Genes) کو جاندار کی جسمانی ساخت،شکل وصورت اور توارثی خصوصیات کو ایک نسل سے دوسری نسل میں منتقل کرنے، اس کے جسم کو بنانے، چلانے اور قائم رکھنے کے تمام افعال کا ذمہ دار گردانا جاتا ہے۔

یہ امر انتہائی غور طلب ہے کہ کروموسوم دریافت کرنے والے سائنسدان نے آخر اس کا نام کروموسوم یعنی رنگوں سے بناہوا جسم (Body of Colours)ہی کیوں تجویز کیا۔

اس حوالے سے اگر دیکھا جائے تو کروموپیتھی میں ہم درحقیقت روشنی کی رنگین شعاعوں یعنی لہروں کی ایک مخصوص فریکوئنسی کے ذریعے کروموسومز کو ان کے درکار رنگ مہیا کر کے ان کے افعال کی درستگی میں مدد اور اعانت کرتے ہیں۔

سورج کی روشنی جب جاندار اجسام پر پڑتی ہے تو خلیوں کی دیواروں (Cell Wall) سے گزر کر خلیے کے شفاف مادے سائٹوپلازم سے گزرتی ہے اور طیف کے سات رنگوں میں تقسیم ہو کر مرکزے میں موجود

www.ksars.org

کروموسومز کو درکار رنگ مہیا کرتی ہے۔ رنگ جن کی توانائی کی مخصوص مقداریں ہی ان کروموسومز کی غذا ہیں اور یہی رنگ ان کی درست اور صحت مندانہ کارکردگی کے بھی ضامن ہیں۔ جب ان کروموسومز کو ان کے درکار مطلوبہ رنگ براہ راست مہیا کر دیئے جاتے ہیں تو وہ اپنے مدافعاتی نظام کو بروئے کار لا کر جسم کو کسی بھی قسم کے مرض سے نجات دینے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

رنگ اور غذا:

ہم یہ بات جانتے ہیں کہ درختوں کے پتوں میں دور کرنے والا پانی اور معدنی عناصر سورج کی روشنی میں ایک مخصوص کیمیائی عمل جسے ضیائی تالیف (Photo Synthesis) کہتے ہیں، کی وجہ سے نشاستے میں تبدیل ہو کر نباتات اور حیوانات کی خوراک بنتے ہیں۔

سورج کی روشنی میں معدنی عناصر اور ایسی گیسیں شامل ہیں جو انسانی غذا کا اہم جزو ہیں۔ سورج کی روشنی سے براہ راست یا بالواسطہ بننے والی غذا ہمیں قوت اور توانائی فراہم کرتی ہے۔ جب ہم غذا استعمال کرتے ہیں تو غذا میں شامل رنگ اور روشنی کی مقداریں ہمارے جسم میں جذب ہو جاتی ہیں اگر روشنی اور غذا دونوں کو استعمال کیا جائے تو حاصل ہونے والی توانائی دگنی ہو جاتی ہے۔

مثال:

جناب خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے رنگ اور روشنی پہ جو تجربات کئے وہ کروموپیتھی کے طلبا کے لئے مشعل راہ ہیں۔ آپ فرماتے ہیں کہ ایک روز مجھے انسپائر Inspire ہوا کہ سورج کی شعاعوں میں سب رنگ موجود ہیں اور ان رنگوں سے ہماری ساری غذائی ضروریات پوری ہوتی ہیں۔ سورج کی روشنی کو اپنے حیاتیاتی سسٹم میں اگر ذخیرہ کر لیا جائے تو غذا کی ضرورت پوری ہو سکتی ہے۔ پروگرام کے مطابق صبح سورج نکلنے سے پہلے میں مشرق کی طرف منہ کرکے بیٹھ جاتا تھا اور سانس کے ذریعہ غذا کا تعین کرکے سورج کی کرنوں کو اپنے معدہ میں ذخیرہ کر لیتا تھا۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ پانی کے علاوہ کسی قسم کی غذا کی ضرورت پیش نہیں آئی اور نہ ہی کوئی کمزوری محسوس ہوئی البتہ کھڑے ہو کر چلنے

www.ksars.org

میں زیادہ لطافت محسوس ہوتی تھی اور خلاء میں چہل قدمی کا تاثر قائم ہوتا تھا۔ ٹھوس دیواریں کاغذ کی بنی ہوئی نظر آتی تھیں۔

سورج وٹامن ڈی کے حصول کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ سورج کی روشنی میں وٹامن ڈی کے علاوہ دوسرے وٹامن بھی شامل ہیں اور ہر وٹامن کسی نہ کسی رنگ سے متعلق ہیں۔

ا۔	وٹامن اے	پیلا رنگ
۲۔	وٹامن بی	سبز رنگ
۳۔	وٹامن سی	زرد رنگ
۴۔	وٹامن ڈی	بنفشی رنگ
۵۔	وٹامن ای	بنفشی رنگ
۶۔	وٹامن کے	گہرا نیلا رنگ

غذا کے ذریعے رنگ جذب کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ مطلوبہ اور درکار رنگوں کے مطابق سبزیاں اور رس دار پھل زیادہ استعمال کئے جائیں۔ پھل اور سبزیوں میں سورج کی روشنی کا انجذاب براہ راست ہوتا ہے لیکن خوراک میں رنگوں کے تناسب کا خیال رکھنا ضروری ہے اور مختلف رنگوں کی سبزیوں اور پھلوں کو ایک توازن کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہئے، بہت زیادہ پکانے اور بھوننے میں غذا میں موجود رنگ ضائع ہو جاتے ہیں۔

www.ksars.org

چوبیسواں باب

رنگوں کے خواص

مادی طور پر رنگوں کی تیاری میں سرخ، زرد اور نیلے رنگ کو بنیادی رنگ مانا جاتا ہے یعنی اگر کہیں سبز رنگ کا پینٹ کرنا ہو تو آرٹسٹ حضرات زرد اور ہلکے نیلے رنگ کی آمیزش سے سبز رنگ کا پینٹ تیار کر لیتے ہیں اور اسی طرح اگر نارنجی رنگ درکار ہو تو سرخ اور زرد کو اور اگر جامنی رنگ درکار ہو تو سرخ اور نیلے پینٹ کو ملا لیا جاتا ہے جب کہ روشنی کی دنیا میں سرخ، سبز اور جامنی رنگ کو بنیادی رنگ مانا جاتا ہے۔ جب ہم زرد اور ہلکی نیلی روشنیوں کو باہم ملا دیں تو ہمیں سفید روشنی حاصل ہوتی ہے۔ سرخ اور سبز شعاعوں کو ملانے سے ہمیں زرد کی روشنی حاصل ہوتی ہے۔

تمام رنگ ارتعاش کی کم یا زیادہ لہریں خارج کرتے ہیں جو کسی شئے سے ٹکرانے کے بعد گرمی یا ٹھنڈک کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ سرخ رنگ کا طول موج طویل ترین ہے جس کی وجہ سے کم ترین ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔ بنفشی رنگ کا طول موج مختصر ترین ہے جس کی وجہ سے تیز ترین ارتعاش ہوتا ہے۔ سرخ رنگ حدت پیدا کرتا ہے اور آسمانی رنگ ٹھنڈ پیدا کرتا ہے۔ سبز رنگ توازن پیدا کرنے والا رنگ ہے۔

سرخ رنگ کا بھاری پن Density اس کی حرکت اور شرح ارتعاش کو محدود کرتا ہے برخلاف اس کے نیلا رنگ ماحول میں وسعت کا احساس دلاتا ہے۔

مختلف رنگ مختلف احساس پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً سرخ سے جلن، نارنجی سے گرمی، زرد سے معمولی گرمی، سبز سے نہ سردی نہ گرمی اور عنابی سے ٹھنڈک کے ساتھ چبھن کا احساس ہوتا ہے۔ رنگ ہاتھ کے اوپر ڈنگ مارنے کا، کاٹنے کا، چوٹ کا، کچلنے کا، چٹکی لینے کا یا ضرب کا احساس پیدا کرتا ہے۔

www.ksars.org

لوگ بالعموم رنگوں کے بارے میں نہیں سوچتے۔ ہم تصاویر دیکھ کر متاثر ہوتے ہیں لیکن رنگوں کے مزاج کی طرف دھیان نہیں دیتے۔

تجربات یہ ہیں کہ ذہنی دباؤ اور بے خوابی کے مریض بنفشی، نیلے اور فیروزی رنگ سے جلد صحت یاب ہوتے ہیں۔

سرخ نارنجی اور زرد رنگ کاہلی اور سستی کو ختم کر دیتے ہیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ مریض کو گلابی رنگ میں رکھنے سے اس کے جارحانہ اور منتقمانہ جذبات مغلوب ہو جاتے ہیں۔ گلابی رنگ رگ پٹھوں کیلئے مسکن ہے۔ گلابی رنگ کے مسکن اثرات کو پٹھوں، جنس، خاندانی مناقشات، کاروباری معاملات اور جیل خانوں کی اصطلاحات کیلئے استعمال کیا جارہا ہے۔ گلابی رنگ میں غصہ کم ہو جاتا ہے۔ اس رنگ کے زیر اثر پٹھوں میں تیزی پیدا نہیں ہوتی۔ اندھے لوگ بھی گلابی رنگ کمروں میں سکون محسوس کرتے ہیں۔

رنگوں کے خواص کو ہم دوطرح سے سمجھ سکتے ہیں۔

۱۔ ذہنی خواص

۲۔ جسمانی خواص

سرخ رنگ:

یہ رنگ لوہا، جست، تانبہ، پوٹا شیم، آکسیجن، چقندر، مولی (Raddish) پالک، ٹماٹر، سرخ چیری اور سرخ غلاف والے پھلوں میں پایا جاتا ہے۔

ذہنی خواص:

www.ksars.org

اس رنگ میں گہری دلچسپی، ہمت اور محبت کے جذبات کار فرما ہیں۔ معاملات میں جب بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے تو تعلقات ختم ہو جاتے ہیں، توقعات ٹوٹ جاتی ہیں اور کوئی تدبیر کارگر نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں ذہنی مرکز میں سرخ رنگ غالب ہو جاتا ہے۔ سرخ رنگ سے جب دماغ مغلوب ہو جاتا ہے تو ہر شئے سرخ نظر آتی ہے۔

سرخ رنگ مرکز میں سرخ رنگ کی بے اعتدالی غیر معمولی جذباتی لگاؤ یا جذبات کے مجروح ہونے کی دلیل ہے۔

جن لوگوں میں سرخ رنگ اعتدال میں ہوتا ہے وہ دوسرے لوگوں کی مدد کرتے ہیں۔ وہ لوگ نوع انسان اور اپنی نسل کے بارے میں متفکر رہتے ہیں۔ پسندیدہ مشاغل میں اپنی تمام صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہیں۔

سرخ رنگ سے مغلوب لوگ اچھی زندگی گزارتے ہیں اور چونکہ کھانے پینے اور دوسرے معاملات میں جذبات پر قابو نہیں رکھ سکتے اس لئے موٹے زیادہ ہوتے ہیں۔ ہم زندگی میں ایسے دور سے ضرور گزرتے ہیں جب سرخ رنگ دوسرے تمام رنگوں سے زیادہ غالب ہوتا ہے۔ بلوغت کے وقت سرخ رنگ نہایت طاقتور ہو جاتا ہے۔ یہ بات دلچسپ ہے کہ باکسروں کے اندر زنگ آلود سرخ رنگ غالب ہوتا ہے۔ غالب سرخ رنگ والا فرد اپنی جسمانی صحت کا خاص خیال رکھتا ہے۔ غالب سرخ رنگ والے لوگ تن سازی کے شوقین ہوتے ہیں۔

یہ رنگ محرک، جذبات کو ابھارنے والا خوشی فراہم کرنے والا اور بھرپور زندگی کا رنگ ہے۔ آج کل لوگ کار میں، بس میں، ٹیلی ویژن کے سامنے یا دفتر میں زیادہ تر بیٹھے رہتے ہیں، ورزش نہیں کرتے اس کے نتیجہ میں سرخ رنگ کا مرکز غیر متحرک رہتا ہے اس وجہ سے انحطاط تیز رفتاری کے ساتھ مسلط ہو جاتا ہے۔ سرخ رنگ کی زیادتی سے طبیعت میں انتشار، جھنجھلاہٹ، بیزاری اور لوگوں پر ظلم کرنے کا رجحان بڑھ جاتا ہے۔

جسمانی خواص:

www.ksars.org

سرخ رنگ کا مزاج گرم ہے۔ اس رنگ میں تعمیری صلاحیت زیادہ ہے یہ رنگ خون میں تحریک پیدا کرتا ہے۔ خون کی کمی میں اگر ریڑھ کی ہڈی پر سرخ شعاعیں ڈالی جائیں تو سرخ خلیوں (R.B.C) کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جسم کے کسی حصہ پر فالج اگر جائے تو سرخ شعاعیں ڈالنے سے دوران خون تیز ہو جاتا ہے اور اعصابی نظام صحیح ہو جاتا ہے اور اگر یہی شعاعیں ناف اور ٹانگ کے اوپر والے حصے پر ڈالی جائیں تو سست نسوں میں تحریک پیدا ہو جاتی ہے۔

زرد رنگ مرکز میں سرخی پیدا ہو جائے تو معدہ میں تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ ٹونسلز کے غدود میں ورم یا گلے میں خراش ہونے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ گلے کے نچلے مرکز میں سرخی بڑھ جاتی ہے۔

جب کسی شخص کو سرخ رنگ مہیا کیا جاتا ہے تو اس کا غدۂ نخامیہ (Pituitary gland) متحرک ہو جاتا ہے اور ایڈرنیلین نامی مادے کو خون میں شامل کرنے کا سبب بنتا ہے۔ سرخ رنگ استعمال کرنے والے افراد کا دوران خون بڑھنے سے نبض اور فشار خون میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ان کے سانس لینے کی رفتار میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے، بھوک بڑھ جاتی ہے، قوت شامہ کے علاوہ منہ میں ذائقہ محسوس کرنے والے مراکز کی کارکردگی بھی بڑھ جاتی ہے۔ خون میں ہیموگلوبن نامی مادہ زیادہ کرنے کے لئے سرخ رنگ کا استعمال بہت مفید پایا گیا ہے۔ اس رنگ سے جگر، عضلاتی نظام اور دماغ کے بائیں حصے کو توانائی فراہم ہوتی ہے۔ اس رنگ سے جن امراض کا علاج کیا جا سکتا ہے ان کی تفصیل اس کتاب کے آئندہ باب میں دی گئی ہے لیکن جن امراض میں اس رنگ کو استعمال کئے جانے سے گریز کیا جانا چاہئے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

ا۔ بخار

۲۔ دماغی بیماریاں

۳۔ جذباتی ہیجان

www.ksars.org

۴۔ اعصابی کھچاؤ

۵۔ ورم اور سوجن

۶۔ ذکاوتِ حسیات

۷۔ بلند فشار خون

۸۔ تمتمائے ہوئے چہرے اور تیز مزاج والے لوگوں میں

نارنجی رنگ:

لوہے، کیلشیم، نکل، نارنجی غلاف والے پھل، گاجر، میٹھا کدو، خوبانی، آم، آڑو وغیرہ میں نارنجی رنگ پایا جاتا ہے۔

ذہنی خواص:

جن لوگوں پر نارنجی رنگ کا غلبہ ہوتا ہے وہ ایسے کھیلوں میں دلچسپی لیتے ہیں جو تھکا دینے والے ہوں۔ ایسے لوگ ہر کام کو جلد از جلد کرنا چاہتے ہیں اور اگر ایسا نہ کر سکیں تو پریشان ہو جاتے ہیں۔ یہ لوگ اچھے منتظم ہوتے ہیں۔ نارنجی رنگ والے لوگ دوسروں کو اپنے ارد گرد رکھنا پسند کرتے ہیں۔ ڈھیلا اور آرام دہ لباس پہنتے ہیں۔ محافل کو سجانے کا انہیں خاص ذوق ہوتا ہے۔ غالب نارنجی رنگ والے لوگ غالب سرخ رنگ والے لوگوں سے زیادہ چاق و چوبند ہوتے ہیں۔ چمکدار نارنجی رنگ کا غلبہ ہو تو صبح سویرے بیدار ہونا آسان ہوتا ہے اس لئے ایسے لوگ جنہیں صبح سویرے بیدار ہو کر بستر چھوڑنا دشوار محسوس ہوتا ہو انہیں اس رنگ کو زیادہ استعمال کرنا چاہئے۔ قوت ارادی میں اضافے اور اعصابی کمزوری کے لئے بھی اس رنگ کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔

جسمانی خواص:

www.ksars.org

نارنجی رنگ کا زرد اور سرخ کا مجموعہ ہونے کے سبب مزاج گرم ہوتا ہے۔ یہ تھائی رائیڈ غدود کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔ جسم میں کیلشیم کو جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔زچہ میں دودھ کی افزائش کے لئے بھی اس کا استعمال مفید پایا گیا ہے۔ہاضمہ میں معاون ہوتا ہے۔ سردی کی وجہ سے پھیپھڑوں کی خرابی، دمہ، مرگی، جوڑوں کے درد، تپ دق، پیچش، مروڑ اور ریاحی اور بادی دردوں میں نارنجی رنگ کا استعمال بہت سود مند ہے۔ سانس کی تکلیف، دمہ اور کھانسی میں بھی اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

زرد رنگ:

کیمیاوی تجزیہ کے مطابق سونے، کیلشیم، نکل، جست، تانبہ، پلاٹینیم، سوڈیم، فاسفورس کے علاوہ گاجر، سنہرے اناج، کیلا، اناس، لیموں، گرے فروٹ اور بیشتر زرد غلاف والے پھلوں میں زرد رنگ ذخیرہ ہوتا ہے۔ مادی طور پر زرد رنگ کو ایک بنیادی رنگ مانا جاتا ہے اور یہ دوسرے رنگ مثلاً نارنجی اور سبز رنگوں کو بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے لیکن جب ہم روشنی کی سرخ اور سبز شعاعوں کو آپس میں ملاتے ہیں تو ہمیں زرد شعاعیں حاصل ہوتی ہیں اس لئے یہ رنگ سرخ اور سبز دونوں رنگوں کی خصوصیات کا بیک وقت حامل گردانہ جاتا ہے۔

ذہنی خواص:

زرد رنگ تحقیق کا رنگ ہے۔غالب زرد رنگ لوگوں کو علم سیکھنے کا شوق ہوتا ہے۔ ایسے حضرات و خواتین مطالعہ سے بھرپور زندگی گزارتے ہیں۔ سائنس دان، سیاست دان اور تاجر حضرات زیادہ تر اس رنگ کے زیر اثر ہوتے ہیں۔

جن خواتین و حضرات کے ذہنی مرکز میں زرد رنگ کی کثافت Density اعتدال سے بڑھی ہوئی ہوتی ہے وہ مادہ پرست ہوتے ہیں اور ذاتی مفاد کو ترجیح دیتے ہیں۔ کوئی بھی زرد رنگ شخص دنیاوی اعتبار سے کامیاب ہوتا ہے کیونکہ وہ دولت کمانے اور اس کے صحیح استعمال کا فن جانتا ہے۔ زرد رنگ دھوپ کا رنگ ہے، زرد رنگ لوگ متحرک ہوتے ہیں۔ اچھا رہن سہن اختیار کرتے ہیں۔

www.ksars.org

زرد رنگ ذہن میں تحریک پیدا کرتا ہے۔ اگر آپ کبھی ذہنی الجھن کا شکار ہوں تو خط لکھنے کیلئے زرد رنگ کا کاغذ استعمال کریں۔ ایسے کمرے میں جہاں سورج کی روشنی داخل نہ ہو زرد رنگ طبیعت پر خوشگوار اثر مرتب کرتا ہے۔

جسمانی خواص:

زرد رنگ پیٹ کی جملہ بیماریوں کا بہترین علاج ہے۔ معدے سے گیس کا اخراج کرکے قوت ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے۔ جگر کے امراض، ذیابیطس، خونی بواسیر سے نجات کیلئے مفید ہے۔ یہ رنگ جسم پر پیدا ہونے والے داغ دھبوں کو دور کرتا ہے۔ زرد رنگ کی کمی امراض کا سبب بنتی ہے اور اس کی زیادتی بخار کے اسباب میں ایک سبب ہے۔

سبز رنگ:

سبز رنگ نکل، کرومیم، کوبالٹ، پلاٹینم، ایلومینیم، کلوروفل اور بیشتر سبزیوں اور سبز غلاف والے پھلوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ رنگ اپنی خاصیت کے لحاظ سے نہ تو تیزابی ہوتا ہے اور نہ ہی الکلی۔

ذہنی خواص:

سبز رنگ سکون بخش ہے۔ غالب سبز رنگ لوگ محبت سے لبریز ہوتے ہیں اور ان میں محبت کی کرنیں پھوٹتی رہتی ہیں جو ماحول کو لطیف بنا دیتی ہیں۔ لوگ ان سے والہانہ محبت کرتے ہیں۔ محبت میں مبتلا لوگوں کے اندر لطیف سبز رنگ کا ذخیرہ بڑھ جاتا ہے۔ غالب سبز رنگ لوگ باغبان اور کاشتکار ہوتے ہیں۔

سبز رنگ چونکہ زرد اور آسمانی رنگ کے امتزاج سے وجود میں آیا ہے اس لئے اس کے زیر اثر خواتین و حضرات کا ذہن چاق و چوبند رہتا ہے۔ دوسروں کے نقطہ نظر کو سکون سے سنتے ہیں۔ لوگ اپنی پریشانی بیان کرنے اور اس کا حل معلوم کرنے کیلئے ان کے پاس زیادہ تعداد میں آتے ہیں۔ حضرات و خواتین بچوں اور جانوروں سے محبت کرتے ہیں اور ان کی قربت سے خوش ہوتے ہیں۔ نرسری کے بچوں کے اساتذہ میں یہ رنگ وافر مقدار میں ہوتا

www.ksars.org

ہے۔ آسمانی رنگ کی آمیزش کی وجہ سے ایسے حضرات پانی جھیل دریا اور سمندر سے خاص تعلق رکھتے ہیں۔ مزاجاً بہت متوازن ہوتے ہیں اور جلد ناراض نہیں ہوتے لیکن نرم دل ہونے کی وجہ سے صدمہ سے دوچار ہو جاتے ہیں۔ یہ لوگ ہلکے رنگ کے کپڑے پہننا پسند کرتے ہیں۔ سبز رنگ والے اپنے کام سے کبھی مطمئن نہیں ہوتے۔ انہیں نئے نئے کام کرنے کا شوق ہوتا ہے اور دھن کے پکے ہوتے ہیں۔

معدہ کے زرد مرکز میں اگر سبز رنگ کی زیادتی ہو جائے تو ایسے لوگ نہ صرف خود جذباتی ہو جاتے ہیں بلکہ دوسروں کے حالات سے بھی پریشان ہو جاتے ہیں۔ ایسے لوگ زندگی کی ہر کیفیت سے متاثر ہوتے ہیں گزرے ہوئے واقعات کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے معدہ پر بار پڑتا ہے۔ ذہنی مرکز میں سبزی کے فقدان سے زندگی کے رویے یک طرفہ رخ اختیار کر لیتے ہیں اور زندگی کے مقاصد حاصل کرنے میں شقی القلبی کا مظاہرہ ہوتا ہے۔

گلے میں اگر سبز رنگ معمول سے کم ہو جائے تو گفتگو میں تلخی پیدا ہو جاتی ہے اور معمول سے زیادہ بڑھ جائے تو اتنی نرمی آجاتی ہے کہ لوگ اپنے مقاصد کیلئے استعمال کر لیتے ہیں۔

اس رنگ میں ذہنی تناؤ، اعصابی کھچاؤ کے علاوہ جذباتی رجحانات کو موثر طور پر کنٹرول کرنے کی خاصیت پائی جاتی ہے۔

جسمانی خواص:

سبز رنگ خصوصاً اعصابی نظام اور ہائی بلڈ پریشر کیلئے بے حد مفید ہے۔ یہ رنگ اپنے اندر زخموں کو مندمل کرنے کی اکسیری صفات کا حامل ہے۔ السر کے مریضوں کیلئے آب حیات ہے۔ ذہنی اور جسمانی ہر دو حالتوں میں اس کے اثرات خوشگوار ہوتے ہیں اور دوسرے رنگوں خصوصاً سرخ یا زرد کی زیادتی کو کنٹرول کرتا ہے۔ بیشتر سبزیاں سبز رنگ کی ہوتی ہیں۔ انہیں کچا یا پکا کر کسی بھی صورت میں کھایا جائے تو سبز رنگ کے اثرات جسم میں سرایت کر جاتے ہیں۔

www.ksars.org

سبز اور نیلے رنگ کی آمیزش سے فیروزی رنگ بنتا ہے۔ یہ رنگ جلد کے ریشوں کو توانائی بخشتا ہے۔ جلی ہوئی دھوپ سے جھلسی ہوئی جلد اور خارش کا بہترین علاج ہے۔ سکڑی ہوئی اور جھریوں بھری جلد میں تناؤ پیدا کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے شخصیت میں کشش پیدا ہوتی ہے۔

سبز شعاعیں بیکٹیریا، وائرس اور دوسرے جراثیم کو ختم کرنے میں معاون ہوتی ہیں۔ دمہ، تھکن، دل کے امراض، بواسیر، ملیریا، ٹائیفائیڈ، بے خوابی کے علاوہ آتشک اور سوزاک وغیرہ جیسے امراض میں بھی اس کا استعمال حیران کن اثرات پیدا کرتا ہے۔

آسمانی رنگ:

آسمانی رنگ ایلومینیم، کوبالٹ، جست، سیسہ (Lead) کے علاوہ آسمانی رنگ کے سارے پھل اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے مثلاً آلو بخارا، انگور، ناشپاتی، آلو کے علاوہ مچھلی اور مرغی میں بھی پایا جاتا ہے۔

ذہنی خواص:

یہ ایک روحانی رنگ ہے۔ آسمانی رنگ وحدانیت کا مظہر ہے۔ جسم مثالی میں آسمانی رنگ کا ہالہ اس طرف اشارہ کرتا ہے کہ یہ شخص صاحب فن ہے۔ پر سکون طبیعت کا مالک ہے۔ روحانی سوجھ بوجھ رکھتا ہے۔ رنگ میں جس قدر گہرائی ہوگی اس مناسبت سے روحانیت، دیانت داری، فراست اور تقدس کا درجہ بلند ہو گا۔

جن لوگوں پر آسمانی رنگ غالب ہوتا ہے وہ خدا ترس، مخلوق کی خدمت کرنے والے، اللہ کی نشانیوں پر غور کرنے والے، انبیاء اور اولیاء اللہ سے محبت کرنے والے ہوتے ہیں۔ اس رنگ کے حامل خواتین اور حضرات انبیاء علیہم السلام کی طرز فکر کو زندگی کا نصب العین سمجھتے ہیں۔ اخوت اور بھائی چارہ کی تلقین کرتے ہیں اور تفرقہ بازی سے دور رہتے ہیں۔

جسمانی خواص:

www.ksars.org

آسمانی رنگ کو دوسرے رنگوں کے مقابلے میں قدرے اہمیت حاصل ہے۔ اس کا مزاج ٹھنڈا ہے۔ اسے سرخ رنگ کی ضد سمجھا جاتا ہے۔ تیز بخار اتارنے، اعصابی تناؤ کم کرنے، نبض کی بڑھی ہوئی رفتار کو اعتدال پر لانے، دماغ کو سکون پہنچانے کے لئے بے حد مفید ہے۔ آسمانی رنگ سے ہائی بلڈ پریشر پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ آسمانی رنگ اعصاب کو پر سکون اور ذہنی وجسمانی ہیجان کو کم کرنے میں معاون ہے۔

آسمانی رنگ مندرجہ ذیل متفرق امراض میں مفید ہے۔

عام بخار، سرخ بخار، ٹائیفائیڈ، طاعون، چیچک، مرگی، ہیسٹریا، اختلاج قلب، پیاس، یرقان، صفرا کی زیادتی، آنکھوں کے امراض، زہریلے ڈنک، خارش، السر، دانت کے امراض اور بے خوابی وغیرہ۔

نیلا رنگ:

آسمانی رنگ میں ہلکی سی سرخی ہو تو نیلا رنگ ہے۔ نیلا رنگ تعمیر کار رنگ ہے۔ یہ جسمانی اور دماغی خلیات میں ہونے والی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتا ہے، توانائی بخشتا ہے اور نشوونما کیلئے مفید ہے۔ دوران خون میں تیزی کو ختم کر کے اس کو اعتدال پہ لاتا ہے۔

ذہنی خواص:

اس رنگ کے حامل خواتین و حضرات مخلوق کے علاج میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ طبیب اور ڈاکٹر حضرات اسی رنگ سے تعلق رکھتے ہیں۔ ایسے لوگ گو کہ زیادہ نہیں بولتے پھر بھی دوسرے لوگ ان کی محفل میں خود آگاہی حاصل کرتے ہیں گویا وہ آئینہ ہوتے ہیں جس میں لوگ خود کو دیکھتے ہیں۔ ایسے لوگ خاموش، پر سکون اور نرم مزاج ہوتے ہیں اور ان میں یہ خوبی ہوتی ہے کہ لوگ ان کے پاس بیٹھ کر خود کو پر سکون محسوس کرتے ہیں نیلے رنگ کا مراقبہ کرنے سے یہ رنگ ذہن میں جذب ہو کر اس کو پر سکون اور طاقت ور بناتا ہے۔ یہ رنگ سچائی، خلوص، وفاداری،

www.ksars.org

وجدان، سکون اور اعلیٰ ذہنی صلاحیتوں کا حامل مانا جاتا ہے۔ نیلے رنگ کی کمی سے غصہ آتا ہے اور مزاج میں چڑچڑاپن آ جاتا ہے۔

جسمانی خواص:

یہ رنگ خون کی صفائی، آنکھوں کے ورم، کانوں کے چند امراض (کانوں میں شور، کان میں پھنسی)، اعصابی تکالیف، سانس کی نالیوں کی سوزش، پھیپھڑوں اور ناک کی تکلیف، ٹانسلز اور کھانسی کے علاج میں مفید ہے۔ جلے ہوئے زخموں سے جس تیزی سے یہ سوزش کو ختم کرتا ہے وہ اثر حیران کن ہے۔ جن بیماریوں میں نیلے رنگ کا استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہئے ان میں سردی سے لگنے والے امراض، گٹھیا، لو بلڈ پریشر اور کمزوری کے سبب اختلاج قلب قابل ذکر ہیں۔

بنفشی رنگ:

بنفشی رنگ میں سرخ اور نیلے رنگ کی مقداریں برابر ہوتی ہیں۔ بینگنی رنگ میں نیلا قدرے زیادہ ہوتا ہے جبکہ جامنی میں نیلے کی نسبت سرخ کا غلبہ ہوتا ہے۔

ذہنی خواص:

اس رنگ کے لوگ حساس ہوتے ہیں اور مختلف طریقوں سے اس کا اظہار بھی کرتے ہیں۔

بنفشی رنگ فنکاروں اور مصوروں کا رنگ ہے۔ جب تک ہمارے اندر کچھ نہ کچھ بنفشی رنگ موجود نہ ہو تو ہم خوبصورتی کا احساس نہیں کر سکتے۔

بنفشی رنگ میں اگر سرخ رنگ کا تناسب زیادہ ہو تو اس کا اظہار جنس کی شکل میں ہوتا ہے لیکن اگر اس میں نیلے رنگ کی مقدار زیادہ ہو تو معاملہ اس کے برعکس ہوتا ہے۔ کبھی کبھی وہ خود اپنے اندر کھو جاتے ہیں۔ اچھے فن کاروں کے ساتھ یہی ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں میں روحانی قدریں زیادہ ہوتی ہیں۔ اگر ان کی باطنی آنکھ کھل جائے تو وہ غیب

www.ksars.org

کا نظارہ کرتے ہیں۔ ان لوگوں کے اندر ہمہ وقت تعمیر کا جذبہ موجزن رہتا ہے۔ یہ لوگ اپنی ذات کیلئے کم اور نسل انسانی کیلئے زیادہ سوچتے ہیں اور ہمہ وقت اس فکر میں رہتے ہیں کہ نوع انسانی کو ان کی ذات سے فائدہ پہنچ جائے۔ وہ اپنی زندگی کے پانچ منٹ بھی ضائع کرنا نہیں چاہتے۔ بنفشی رنگ کے ماحول میں مراقبہ کرنے سے بہت جلد گہری یکسوئی اور ارتکاز حاصل ہو جاتا ہے۔ ذہن کی خوابیدہ صلاحیتوں کو بیدار کرنے میں اس رنگ سے کام لیا جاسکتا ہے۔

جسمانی خواص:

بنفشی رنگ تلی میں تحریک پیدا کر کے قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ بنفشی رنگ جسم میں پوٹاشیم اور سوڈیم کے توازن کو قائم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ بنفشی رنگ تمام غدود جن میں لمفیٹک گلینڈز Lymphatic Glands بھی شامل ہیں، کی غیر ضروری تحریکات کو روکنے اور بھوک کو کنٹرول کر کے وزن کم کرنے کیلئے بھی مفید ہے۔ شدید ذہنی دباؤ اور ہیجانی کیفیت کو کم کرتا ہے۔ یہ رنگ گہری اور پر سکون نیند کیلئے ایک بہترین نسخہ ہے۔

بنفشی رنگ مندرجہ ذیل متفرق امراض میں مفید ہے۔

ذیابیطس، رحم کی جملہ تکالیف، لیکوریا، گردوں کا ورم اور مثانہ کی پتھری قرمزی رنگ Megenta۔

بنفشی رنگ میں اگر زرد رنگ شامل ہو جائے تو قرمزی رنگ بنتا ہے۔ اس رنگ والے شخص میں انتظامی صلاحیتیں زیادہ ہوتی ہیں۔ اس رنگ کو ایسے امراض کے علاج کیلئے استعمال کیا جاتا ہے جہاں ان دونوں رنگوں کا استعمال بیک وقت کیا جانا ضروری ہوتا ہے۔

www.ksars.org

سفید رنگ:

سفید رنگ درحقیقت کوئی ایک رنگ نہیں ہے۔ بلکہ یہ ان تمام رنگوں کا مجموعہ ہے جو دھنک میں موجود ہوتے ہیں۔ سفید رنگ کی سطح اپنے اندر یہ خاصیت رکھتی ہے کہ وہ کسی بھی رنگ کو جذب نہیں کرتی بلکہ تمام ہی رنگوں کو واپس منعکس کر دیتی ہے۔ تمام سات رنگ ایک خاص تناسب میں پائے جاتے ہیں۔

سفید رنگ کو اسی لئے پاکیزگی کا رنگ مانا جاتا ہے کہ یہ خود کو کسی رنگ سے آلودہ نہیں ہونے دیتا بلکہ اس کی یہ خاصیت ہے کہ اس کو جس بھی رنگ میں ملا دیں یہ اس رنگ کے گہرے اور مضر اثرات کو ختم کر دیتا ہے مثلاً سرخ میں ملانے سے گلابی جنم لیتا ہے اور اس سے سرخ کی حدت سے پہنچنے والے نقصان کا احتمال نہیں رہتا۔

اس رنگ کی اس خاصیت کے سبب اس کو ایسی بیماریوں کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے جہاں کسی رنگ کی زیادتی پائے جائے۔ سفید رنگ کو تمام اخلاقی بیماریوں مثلاً جھوٹ بولنا یا وہ گوئی، گالیاں دینا، نشہ کرنا، غیبت، چوری کی عادت کے علاوہ کسی بھی قسم کے جنون کے خاتمے کے لئے موثر طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ان نفسیاتی امراض میں جہاں کسی رنگ کی زیادتی سے ذہن یا اعصاب متاثر ہو چکے ہوں اس رنگ کا استعمال نہایت مفید اثرات مرتب کرتا ہے۔ گرمی دانوں، ہائی بلڈ پریشر، استسقا اور پاگل پن میں بھی اس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔

سیاہ رنگ:

سیاہ رنگ بھی بذات خود کوئی رنگ نہیں ہے بلکہ یہ ایک ایسا رنگ ہے جو کسی بھی مرئی رنگ کے نہ ہونے پر وجود میں آتا ہے۔ سیاہ رنگ سطح کی یہ خاصیت ہوتی ہے کہ وہ ہر رنگ کو خود میں جذب کر کے ایسی لہروں کو واپس پلٹا دیتا ہے جو ہمیں بظاہر نظر نہیں آتیں۔ سیاہ رنگ کو ایسے امراض میں استعمال کیا جاتا ہے جہاں بہت سے رنگوں کی زیادتی ہو۔ رنگوں کی اس زیادتی کو کنٹرول کرنے کے لئے سیاہ رنگ کا استعمال بہت مفید پایا گیا ہے۔

www.ksars.org

موٹاپے میں اس کو اسی لئے تجویز کیاجاتا ہے کہ جسم میں مختلف رنگوں کا اجتماع حد سے بڑھ چکاہوتا ہے اور اس جمع شدہ ذخیرے کو استعمال میں نہیں لایا جارہاہوتا۔

اس رنگ کو استعمال کروانے میں یہ احتیاط ضروری ہے کہ اس کے استعمال کے دوران جونہی کسی رنگ کی کمی کی علامات سامنے آئیں تو ساتھ میں وہ رنگ بھی استعمال کروایا جائے جس کی کمی ہو رہی ہو۔ مثلاً اگر کسی مریض کو اس کے موٹاپے کا علاج کرنے کیلئے سیاہ رنگ شروع کروایا گیا اور اس نے سر درد یالو بلڈ پریشر کی شکایت کرنا شروع کر دی تو اس کو حسب ضرورت نیلا یا سرخ رنگ بھی ساتھ میں دیناضروری ہوجاتا ہے۔

سلیٹی رنگ:

سیاہ رنگ میں سفید کی آمیزش سے جو رنگ بنتا ہے اس کو سلیٹی رنگ کہتے ہیں۔ اس رنگ کو برص کے علاج میں استعمال کیاجاتا ہے چونکہ یہ ایک ایسا رنگ ہے جو دوانتہاؤں والے رنگوں یعنی سیاہ اور سفید رنگ کی آمیزش سے بنتا ہے۔ اس رنگ کو ایک معتدل رنگ ماناجاتا ہے۔ اس رنگ کو استعمال کرنے میں احتیاط کرنی چاہئے۔

اس رنگ کو استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ 12x9 انچ شیشہ پہ اس رنگ کو پینٹ کرکے مریض کو ایک وقت میں ۱۰ سے ۲۰ منٹ تک دیکھنے کی تاکید کی جاتی ہے۔

بھورا(براؤن) رنگ:

بھورا رنگ خفتہ زرخیزی سے متعلق ہے۔ زمین اور خشک لکڑی میں یہ رنگ وافر مقدار میں دیکھا جاسکتا ہے۔ گھروں میں فرنیچر، دیواروں پر آرائشی طور پر اور دروازوں کیلئے لکڑی کا استعمال کیاجاتا ہے جو کہ ہلکے یا گہرے بھورے رنگ کی ہوتی ہے۔

بھورا رنگ مزاج میں ٹھہراؤ اور گہرائی کا ضامن ہوتا ہے۔ ماحول میں بھورے رنگ سے ذہنی پژمردگی کو سکون ملتا ہے۔ یہ رنگ اعصاب میں کام کرنے والے ایک مادے (Serotonin) کو تحریک بخشتا ہے۔

www.ksars.org

چڑچڑا پن کم کرتا ہے۔ تھکن اور اضمحلال پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔ اس سے پروسٹا گلینڈین(Prostaglandin) نامی مادہ بنتا ہے جو کہ تمام جسمانی اعضاء کی بہتر کارکردگی کے لئے ضروری مانا جاتا ہے۔

اس کا استعمال مزاج کو بہتر بنانے، قوت مدافعت کو زیادہ کرنے اور آدھے سر کے دردوں میں مفید پایا گیا ہے۔

بھورا رنگ اشیاء کو دیر تک محفوظ رکھنے کی صلاحیت کے باعث ادویہ اور جلد خراب ہونے والی اشیاء کو محفوظ کی جانے والی بوتلوں میں استعمال کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے۔

www.ksars.org

پچیسواں باب

شعور کا سفر

ہر شخص کے اندر کسی نہ کسی رنگ کا غلبہ ہوتا ہے اور وہ زندگی کو اسی رنگ کی عینک سے دیکھتا ہے۔

جو رنگ ہم مکان اور لباس کیلئے پسند کرتے ہیں وہ ہماری گہری دلچسپی کا نتیجہ ہے۔

اگر ہم اس حقیقت سے واقف ہو جائیں کہ رنگ واقعی اہم ہیں تو آہستہ آہستہ ہمارے اوپر ہماری ذات کے رنگوں کے اسرار منکشف ہو جائیں گے۔

ہم جس رنگ کے کپڑے پہنتے ہیں ہماری ذات اور ہمارے ماحول پر اس کا اثر مرتب ہوتا ہے۔ رنگوں میں بے شمار شیڈزShades ہوتے ہیں۔ ہم کپڑوں میں رنگ کا چناؤ اندرونی تحریک کے تحت کرتے ہیں جو ہمیں بتاتی ہے کہ کون سا رنگ ہمارے لئے اچھا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ جو رنگ ہمیں آج اچھا نہیں لگ رہا ہے۔ ایک سال کے بعد وہی رنگ ہمیں بھلا لگنے لگے۔ اس تبدیلی کا مطلب یہ ہے کہ ہمارے اندر روشنیوں کے بہاؤ میں تبدیلی واقع ہو گئی ہے۔ اگر ہم اس بات پر غور کریں کہ ہمارے ماحول میں کون سے رنگ بکھرے ہوئے ہیں ہم کس رنگ کے کپڑے پہنتے ہیں اور کھانے کی اشیاء کا رنگ کیا ہے؟ تو ہم اس حقیقت سے واقف ہو جائیں گے کہ ہماری زندگی رنگوں کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔

اس دنیا میں مقررہ وقت گزارنے کے بعد ہم ایسے عالم میں پیدا ہوتے ہیں جہاں سے ہمارا دوسرا سفر شروع ہو جاتا ہے۔ اس عالم میں دودھیا روشنی سے واسطہ پڑتا ہے۔ یہ دودھیا روشنی تیسری آنکھ سے نظر آتی ہے۔

www.ksars.org

دودھیا روشنی نہ صرف اپنے توازن کو قائم رکھتی ہے بلکہ ساتھ ساتھ دوسروں کے توازن کو بھی قائم کر دیتی ہے اور یہ روشنی جسم کیلئے استعمال ہونے والی اشیاء میں بھی سرایت کر جاتی ہے۔یہی وجہ ہے کہ روحانی لوگوں کی چیزوں کو تبرک کے طور پر محفوظ کر لیا جاتا ہے۔پاکیزہ اور لطیف لہریں ان کی قبروں سے باہر پھیلتی رہتی ہیں۔ دودھیا روشنی کی انہی لہروں کے پھیلاؤ کو فیض کہا جاتا ہے۔ شفاف باطن میں روشنیوں کا ذخیرہ ہوتا ہے جس سے ماحول منور ہوتا رہتا ہے۔ جو حضرات دودھیا روشنی میں نہائے رہتے ہیں وہ کم گو ہوتے ہیں اور دنیاوی کاموں سے وقت نکال کر گوشہ نشین ہو کر تفکر کرتے ہیں۔

مگر سوال یہ ہے کہ جب زندگی میں بے شمار رنگوں کی یلغار ہو رہی ہو تو ہم دودھیا روشنی کو اپنے اندر کس طرح ذخیرہ کر سکتے ہیں؟ اس کا طریقہ یہ ہے کہ کچھ وقت نکال کر ایک کونے میں بیٹھ جائیں اور اپنی ذات سے رابطہ قائم کرنے کے لئے مراقبہ کریں۔

www.ksars.org

چھبیسواں باب

امراض کی تشخیص

امراض کی تشخیص میں سب سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ ہمیں یہ بات معلوم ہو کہ بیماری کی اصل وجوہات کیا ہیں اور ان وجوہات کا تدارک کیونکر کیا جاسکتا ہے۔

جسم کا اپنا ایک نظام ہے جس کے تحت جسم بنتا ہے، خود کو قائم رکھتا ہے یعنی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتا ہے۔ ہر جسم میں اپنا ایک مدافعاتی نظام موجود ہوتا ہے اگر جسم کے اندر کوئی خرابی پیدا ہو جائے تو مدافعاتی نظام مزاحمت کرتا ہے اور خرابی کو پھیلنے نہیں دیتا۔ یہ مدافعاتی نظام دو طرح سے کام کرتا ہے۔

۱۔ براہ راست خود اپنے طور پر

۲۔ کسی بیرونی تعاون کے ساتھ

بیماری کی تشخیص اور دوا تجویز کرنا درحقیقت جسم کے مدافعاتی نظام اور مطلوبہ تعاون فراہم کرنا ہوتا ہے۔ اس وقت جب مریض کا مدافعاتی نظام اپنی بقا کی جنگ لڑ رہا ہو اس کو غلط دوا یا مشورہ دینا کسی قدر خطرناک ہو سکتا ہے۔ اس کا اندازہ انہی کو ہو سکتا ہے جو غلط دوا کے ردعمل یا غلط علاج کا تختۂ مشق بن چکے ہوں۔

بیماری کی وجوہات کا تعین کرنے کے لئے اگر معالج مریض سے یہ سادہ سا سوال پوچھ لے کہ آپ کو یہ تکلیف کیسے شروع ہوئی اور اس کے جواب میں مریض جو کچھ کہے اس کو دھیان سے سن لیا جائے تو وجوہات پر بہت کچھ روشنی پڑ سکتی ہے۔

www.ksars.org

کرومو پیتھی میں تشخیص کا بنیادی طور پر مقصد یہ معلوم کرنا ہوتا ہے کہ مریض میں درحقیقت کونسا رنگ ٹوٹ گیا ہے یا کس رنگ کی کمی ہو گئی ہے اور کس رنگ کی زیادتی۔

اگر جسم انسانی کو پانی کے ایک پائپ سے تشبیہ دیتے ہوئے جسم انسانی میں دور کرنے والی روشنیوں اور رنگوں کے بہاؤ کو پانی قرار دے دیا جائے تو بیماری کی وجوہات کا تعین کرنے میں بہت سہولت حاصل ہو سکتی ہے۔

کسی پائپ میں پانی کے بہاؤ میں رکاوٹ کی کئی ایک وجوہات ہو سکتی ہیں۔

پانی جم جائے، پانی میں پائپ کے سوراخ کی نسبت سے بہنے کی صلاحیت کم ہو جائے، پانی گاڑھا اور غلیظ ہو جائے اس میں کثافت اور گندگی شامل ہو جائے۔

ایسی صورت میں پائپ کی صفائی کا طریقہ یہ ہو گا کہ پائپ میں پریشر سے مزید پانی ڈالا جائے۔ جسم میں روشنیوں کے بہاؤ میں تیزی پیدا کرنے کیلئے مریض پر مطلوبہ رنگ کی روشنیاں ڈالی جائیں گی۔

اگر پائپ میں پریشر ڈالنے سے (یہ پریشر ہوا کے ذریعے ہو، حرارت کے ذریعے ہو یا ضرب اور چوٹ لگا کر مہیا کیا جائے) پائپ کھل جائے اور پانی کا بہاؤ اپنی اصلی حالت میں آجائے تو اس کا مطلب ہوا کہ پائپ میں خرابی نہیں یعنی جسم میں خرابی نہیں لیکن اگر پائپ میں سوراخ ہو جانے کے سبب پانی (Leak) کر رہا ہو تو بہاؤ کو اصل حالت میں لانے کیلئے سوراخ کو بند کرنا لازم ہو جاتا ہے اس سوراخ کو بند کرنے کیلئے اس پر کوئی چیز لیپ دی جاتی ہے یا پائپ کو سی دیا جاتا ہے۔ یہ بات ذہن نشین رہے کہ پانی کا اپنا رنگ ہے، پائپ کا اپنا رنگ ہے۔ پائپ میں پانی کا بہاؤ صحیح نہ رہے تو پانی سڑ جاتا ہے، رنگ تبدیل ہو جاتا ہے اور پانی میں زہریلے مادے پیدا ہو جاتے ہیں۔ پائپ میں اگر خرابی ہے تو پانی کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے۔ پانی کا بہاؤ رک گا تب بھی پانی کا رنگ تبدیل ہو جائے گا۔ پانی میں لیس یا چپچپاہٹ پیدا ہو جائے اس وقت بھی رنگ تبدیل ہو جائے گا۔ پانی میں اگر جراثیم مرنے لگیں یا ان کی نشو و نما زیادہ ہو جائے تب بھی اس کے رنگ میں تبدیلی واقع ہو جائے گی۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اگر پانی کا رنگ صحیح ہے تو آدمی صحت مند ہے اور پانی کے

www.ksars.org

رنگ میں تبدیلی بیماری ہے۔ چاہے پانی گاڑھا ہو، پتلا ہو، اس میں سڑاند ہو جائے یا کڑوا ہو جائے، گاڑھا یا سرخی مائل ہو جائے۔

پانی جب اپنی اصل حالت سے پتلا ہو جائے تو انیمیا یا لو بلڈ پریشر ہو جاتا ہے۔ پانی گاڑھا ہو جائے یا اس میں معمول سے زیادہ گرمی ہو جائے تو ہائی بلڈ پریشر ہے۔ پانی کڑوا ہو جائے تو صفرا بن جائے گا۔ پانی میں اگر ایسی خلط پیدا ہو جائے جو جلی ہوئی ہو تو وہ بیماریاں پیدا ہو جائیں گی جو سوداویت سے تعلق رکھتی ہیں۔ مثلاً خون کی کمی، تلی کا خراب ہونا۔

اگر پانی میں لیس پیدا ہو جائے تو بلغمی امراض پیدا ہو جائیں گے۔ پانی میں اگر ایسے ذرات شامل ہو جائیں جو پانی کے سرخ ذرات پر غلبہ حاصل کر لیں اور اس پانی میں خون کے سرخ خلیئے (R.B.C) ان کی غذا بننے لگے تو کینسر ہو جائے گا۔

صحت ہو یا بیماری اس میں بہر حال رنگوں کی کمی بیشی کا عمل دخل ہے۔ سبزیاں کھانے سے صحت اس لئے اچھی رہتی ہے کہ جسم میں سبز رنگ منتقل ہوتا رہتا ہے۔ اعتدال سے زیادہ گوشت کھانے سے طبیعت میں تکدر، تساہل، بوجھ، غصہ اور درندہ پن اس لئے پیدا ہوتا ہے کہ گوشت میں سرخ اور گلابی رنگ زیادہ ہے۔

انسانی جسم خلاء کے علاوہ اور کچھ نہیں ہے۔ خلاء سے مراد سوراخ ہیں۔ انسان کے اندر سے سوراخ نکال دیئے جائیں تو جسم ختم ہو جائے گا۔

۱) آنکھوں کے سوراخ

۲) ناک کے سوراخ

۳) حلق کے سوراخ

www.ksars.org

۴) بول و براز کے سوراخ

۵) انسان کے اندر آنتوں کے سوراخ

۶) کھال میں سوراخ یعنی مسامات

انسانی کھال میں سوراخ نہیں ہوں گے تو پسینہ نہیں آئے گا۔ ہوا اندر جائے گی نہ باہر آئے گی۔ جب ان سوراخوں میں بے اعتدالی پیدا ہو جاتی ہے تو وہ جگہ سوج جاتی ہے۔ جسم پھولنا شروع ہو جاتا ہے۔ جسم کے اندر رنگ و روشنی سے مرکب ایک برقی رو دوڑتی ہے جو جسمانی نظام کو بحال رکھتی ہے۔ جس کو ہم سمجھنے کے لئے کرنٹ کہہ سکتے ہیں۔

جسمانی نظام میں اگر یہ کرنٹ رک جائے تو سوراخ غیر متوازن ہو جاتے ہیں جس کے نتیجے میں جسم پر ورم آنے لگتے ہیں۔ جوڑوں اور اعضاء میں یہ برقی تحریکات (Electrical Impulses) گھوم کر دائروں کی شکل میں چلتی ہیں۔ دائروں میں گھومنے کی وجہ سے جوڑوں میں خلاء رہتا ہے۔ ساتھ ساتھ اس عمل سے جوڑوں میں چکنائی پیدا ہوتی رہتی ہے۔ اگر ان (Electrical Impulses) میں اعتدال نہ رہے تو جوڑوں پر ورم آجاتا ہے اور جوڑ آپس میں جُڑ جاتے ہیں۔

انسان صرف مادی جسم کا نام نہیں ہے اس کے اوپر ایک اور لطیف جسم ہے۔ ہماری تخلیق لطیف اور کثیف دو جسموں سے ہوتی ہے۔ کثیف مادی جسم کی تمام حرکات اور افعال لطیف جسم کے تابع ہیں۔ ماہرین نے معالجین کی استعداد میں اضافہ کرنے کیلئے جسم کے مختلف مقامات متعین کئے ہیں۔ یہ مقامات ان حضرات کے مشاہدے میں آجاتے ہیں جو اپنی باطنی آنکھ کو بروئے کار لا کر لطیف جسم کو دیکھ لیتے ہیں۔ اس لطیف جسم سے مختلف روشنیاں پھوٹتی رہتی ہیں جن کا رنگ قوس قزح کے رنگوں جیسا ہوتا ہے۔

www.ksars.org

ایسامعالج جب مریض کو دیکھتا ہے تو اسے معلوم ہو جاتا ہے کہ مریض کے اندر کون سے رنگ کی کمی یا زیادتی ہو گئی ہے۔ وہ جان لیتا ہے کہ مرض جذبات و احساسات میں عدم توازن کی وجہ سے ہے یا بیرونی اثرات (جراثیم وغیرہ) کی وجہ سے ہے۔

پیچیدہ تصورات، منفی احساسات، غیر پاکیزہ خیالات اور تخریبی اعمال و حرکات سے روشنیوں کے جسم میں دھبے پڑ جاتے ہیں۔ بعد میں یہ دھبے مادی جسم میں زخم بن جاتے ہیں اور ان میں سڑاند پیدا ہو جاتی ہے۔ نتیجے میں جسم میں جراثیم یا (Foreign Body) داخل ہو جاتے ہیں۔

امراض کی تشخیص اور علاج تجویز کرنے کے لئے ضروری ہے کہ مریض کی جسمانی اور جذباتی سطح کو پوری طرح سمجھا جائے۔ مرض کی تشخیص کے لئے یہ بات اچھی طرح معلوم ہونا چاہئے کہ جسم میں کسی رنگ کی کمی واقع ہو گئی ہے تا کہ ضروری رنگوں کے استعمال سے ان امراض کو رفع کیا جا سکے۔ مریض کی عادات، مزاج، عمل اور رد عمل کا علم ہونا ضروری ہے۔

سرخ رنگ کی کمی واقع ہو جانے سے مریض سست، کاہل، کمزور اور سویا سویا سا رہتا ہے۔ قبض کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔ برخلاف اس کے جس شخص کے جسم میں نیلے رنگ کی کمی واقع ہو جاتی ہے وہ اضطراری کیفیت سے دوچار رہتا ہے۔ بات بات پر غصہ کرتا ہے اور ہر کام میں جلد بازی کا مظاہرہ کرتا ہے۔

بہتر نتائج کے حصول کیلئے مناسب ہوتا ہے کہ درکار رنگوں کو اس طرح مہیا کیا جائے کہ وہ رنگ اپنے اپنے مرکز تک پہنچ جائیں جن کی کمی سے مریض کی علامات پیدا ہو رہی ہوں مثلاً ذہن اور دماغ سے متعلق امراض کیلئے سر، چہرے، گردن کے پچھلے حصے پر نیلے آسمانی یا بنفشی رنگ کی شعاعیں ڈالنے سے ان رنگوں کے مراکز تک رسائی آسان ہو جاتی ہے۔ ان رنگوں کو مریض کو وقفوں سے بار بار دکھانے سے بھی یہ رنگ اپنے اپنے مراکز میں جذب ہو کر امراض سے شفا بخشی میں اپنا کردار بخوبی ادا کر سکتے ہیں۔

www.ksars.org

دل سے متعلقہ امراض میں اگر دوران خون کو کم کرنادرکار ہو تو نیلا، آسمانی یا بنفشی رنگ مہیا کیا جانا چاہیئے اور اگر دوران خون کو تحریک دے کر اس میں تیزی درکار ہو تو سینے پر نارنجی تیل ملنے یا نارنجی شعاعیں ڈالنے سے نتائج جلد حاصل ہو سکتے ہیں۔

حرام مغز سے متعلقہ تکالیف کیلئے زرد رنگ ریڑھ کی ہڈی پر اور بنفشی رنگ سر کے دائیں طرف ڈالنے سے افاقہ بہت جلد ہو جاتا ہے۔

دوران خون کے مسائل میں جب خون کی گردش اور دباؤ کی کمی مطلوب ہو تو سبز اور فیروزی رنگ بہت مفید ثابت ہوتا ہے اور اگر بلڈ پریشر کم ہو تو سرخ شعاعوں کا تیل ہڈیوں پر ملنے پر اور سرخ شعاعوں میں تیار کردہ پانی پلانے سے اس شکایت سے بہت جلد نجات مل جاتی ہے۔

ٹانگوں اور بازوؤں میں دوران خون کی کمی سے ہونے والے دردوں کیلئے سرخ اور ایسے دردوں میں جہاں خون کی کمی کا سلسلہ نہ ہو وہاں سبز رنگ کی شعاعوں کا تیل لگانا مفید رہتا ہے۔

غدودوں سے متعلق امراض،غدودوں کی بڑھی ہوئی کارکردگی سے ہونے والے عوارض مثلاً صفرا کی زیادتی وغیرہ میں سبز رنگ غدودوں کی کارکردگی میں اعتدال لے آتے ہیں اور اگر وہ پوری طرح کام نہ کر رہے ہوں اور ان کی کارکردگی میں اضافہ کرنا مقصود ہو تو زرد اور بنفشی رنگ مفید ثابت ہوتے ہیں۔

پیٹ کے جملہ عوارض کیلئے زرد رنگ دیا جاتا ہے۔ ساتھ میں اعضائے رئیسہ کو تحریک دینے کیلئے ایک آدھ خوراک سرخ رنگ کی دینے سے افاقہ جلد ہو سکتا ہے۔ بادی بواسیر میں نارنجی رنگ کا پانی پلانا اور مسوں پر آسمانی رنگ پانی کی گدی رکھنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

www.ksars.org

گردوں اور پیشاب کی بیماریاں:

کمر کے نچلے حصوں پر بنفشی شعاعیں ڈالنا اور زرد، نارنجی یا نیلا رنگ حسب علامات استعمال کروانا چاہئے۔

پھیپھڑوں اور نظام تنفس سے متعلقہ عوارض کیلئے نارنجی رنگ کے ساتھ ساتھ بنفشی رنگ کا استعمال حیران کن نتائج کا حامل مانا جاتا ہے۔

اعصابی نظام کی کمزوریاں دور کرنے کے لئے نارنجی اور بنفشی رنگوں کا استعمال کرنا چاہئے اور اعصابی نظام کی ذکاوت اور حساسیت کو کم کرنے کیلئے سبز اور نیلے رنگ کا استعمال بہت سود مند رہتا ہے۔

جنسی اعضاء مثلاً رحم، ہیضہ...... دانی اور خصیوں کی کارکردگی کو بہتر بنانے کیلئے زرد اور جامنی رنگ تجویز کیا جاتا ہے۔ ذکاوت حس اور سرعت وغیرہ کے مسائل میں سبز اور نیلا رنگ مفید نتائج کے حامل پائے گئے ہیں۔

www.ksars.org

ستائیسواں باب

بیماری کی وجوہات

جب خلیوں میں برقی رو کا تصرف ہوتا ہے اور یہ رو کی شکل اختیار کر کے ایک دوسرے سے ٹکراتی ہے تو اس ٹکراؤ سے بے شمار رنگ بنتے ہیں۔ ان رنگوں کا نام ہم وہم یا خیال بھی رکھ سکتے ہیں اور حقیقتاً یہ تمام کیفیات جو ہمارے دماغ میں وارد ہوتی ہیں انہی رنگوں کا تنوع ہے۔ یہ تنوع کبھی اپنی حدود سے باہر نکلنا چاہتا ہے لیکن باہر نکلنے کا کوئی نہ کوئی راستہ اگر اسے ملے جب ہی تو یہ ممکن ہے کہ باہر نکل سکے۔ ہوتا یہ ہے کہ اتفاق سے ام الدماغ کے اندر بہت سی رویں جمع ہو جاتی ہیں اور جمع ہو کے ایک دوسرے کا راستہ روک دیتی ہیں۔ وہ دروازے جو ان کو باہر لے جانے یا اندر لانے کا کام کرتے ہیں ان سب میں اتنا ہجوم ہو جاتا ہے کہ اس رو کے باہر آنے یا اندر جانے میں رکاوٹ پیدا ہونے لگتی ہے۔ اگر ایسی حالت میں پانی سامنے آجائے تو اس بند رو کی شعاعیں ضرب کھا کر کئی گنا ہو جاتی ہیں جس سے مرگی کا دورہ پڑ جاتا ہے اور اس وقت تک جب تک آنے جانے والے دروازوں پر رو کا ہجوم معمول سے زیادہ رہتا ہے مرگی کا دورہ آدمی کو بے ہوش رکھتا ہے۔ اگر ایسے مریض کے سر کو زمین سے صرف ایک انچ اوپر تک اپنے ہاتھ پر اٹھا لیا جائے اور دو تین مرتبہ سر کو ہلکی سی جنبش سے ہلا یا جائے تو دورہ ختم ہو جاتا ہے۔ تاہم آنکھ کی پتلیوں کی نگرانی کچھ دیر تک کریں تاکہ وہ خلیے جو حافظہ سے متعلق ہیں، دیکھنے والے کی نگاہوں سے ٹکرائیں۔ اس سے دروازوں میں ہجوم کی رو تیزی سے کم ہو جاتی ہے اور مریض ہوش میں آجاتا ہے۔ مرگی کے مرض کی ایک شناخت یہ بھی ہے کہ پتلیاں اپنی جگہ سے کچھ نہ کچھ اوپر کی طرف ہٹ جاتی ہیں۔

جب ام الدماغ کے اندر رو کا ہجوم ہو جاتا ہے اور چونکہ ان کے نکلنے کا راستہ نہیں ہوتا لہٰذا دباؤ کی بنا پر خلیوں کے اندر کی دیواریں ٹوٹ جاتی ہیں اور راستہ کہیں کہیں سے زیادہ کھل جاتا ہے۔

www.ksars.org

یہ ضروری نہیں ہے کہ کہیں خلاء قطعی نہ ہو۔ اکثر خلیوں میں روصفر کے برابر ہوجاتی ہے تو آدمی بیٹھے بیٹھے بالکل بے خیال ہوجاتا ہے۔ اگرچہ یہ کوئی مرض نہیں ہے لیکن ام الدماغ میں جب ایساخلا واقع ہوتا ہے تو خلیوں میں ایک سمت روکا تصرف بہت بڑھ جاتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ خلیے کسی بھی قسم کی یادداشت سے خالی ہوجاتے ہیں۔ اگرچہ آدمی پرانے واقعات یاد کرناچاہتاہے بار بار یاد کرناچاہتاہے لیکن یاد نہیں آتے۔ ایک طرف تو یہ ہوتا ہے اور دوسری طرف روکا اتناہجوم ہوجاتا ہے کہ دماغ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ اس لئے خلیوں کی رو میں جو ترتیب ہونی چاہئے وہ نہیں رہتی بلکہ اس میں ایسی بے قاعدگی پیدا ہوجاتی ہے کہ مریض ایک بات زمین کی کہتا ہے تو ایک آسمان کی۔ ایسے شخص کو ہم اپنی اصطلاح میں پاگل کہتے ہیں۔ پاگل پن کم ہویازیادہ اس کی کوئی شرط نہیں۔

بعض اوقات صرف چند ہزار خلیے رو کے تصرف سے بالکل خالی ہوجاتے ہیں یا ان میں روکا تصرف قطعی نہیں رہتا۔ روکا تصرف نہ ہونے سے یہ منشا نہیں ہے کہ رو ہی نہیں ہے بلکہ رو میں ترتیب نہیں رہتی۔ یہاں تک کہ وہ بالکل بے قاعدہ ہوجاتی ہے۔ اب چند ہزار خلیوں کے بے ترتیب ہونے کا اثر یہ ہوتا ہے کہ آدمی ایک بات کا تعلق دوسری بات سے قائم نہیں رکھ سکتا۔ کبھی کبھی اس پر بڑی شرمندگی ہوتی ہے۔ ایسا ناممکن ہے کہ ہر شخص کے ساتھ اس قسم کے واقعات پیش نہ آتے ہوں یہ کوئی بیماری نہیں ہے مگر بار بار ایسا ہونے سے بیماری پیدا ہوجاتی ہے۔ اس کو حافظہ کی زیادہ کمزوری کا نام دیا جاتا ہے۔

جب ام الدماغ میں اس طرح کی کئی خلاء بن جاتے ہیں اور کئی جگہ روکا ہجوم ہوجاتا ہے تو کئی قسم کے بخار شروع ہوجاتے ہیں۔ ان بخاروں کی وجہ رو کے ہجوم کا اچانک رنگ بدلنا ہے۔ رنگ کے اچانک تبدیلی کے عمل کو یرقان کہتے ہیں۔ یہ مرض مہلک ہے اس کا علاج آسان ہوجاتا ہے اگر مریض لیٹا رہے اور کھانے میں ممنوع اشیاء استعمال نہ کرے۔ دوسرے نمبر پر ٹائیفائیڈ ہے اس کا وقت متعین ہے پھر بھی اگر صحیح علاج کیا جائے تو بہت جلد افاقہ ہوجاتا ہے۔ تیسرے نمبر پر لال بخار ہے یہ ایک سوچار سے کم نہیں ہوتا۔ چہرہ پر سرخی آجاتی ہے۔ ہاتھ پیروں میں اینٹھن رہتی ہے، بے چینی ہوتی ہے۔ کبھی کبھی کمر سے نیچے کا حصہ بالکل بیکار ہوجاتا ہے۔ مریض حرکت نہیں کر سکتا۔ چوتھے نمبر پر گردن توڑ بخار آتا ہے اس میں جہاں خلیوں کی جگہ خالی ہوتی ہے وہاں مخلوط رنگ کی رو پانی بن جاتی ہے۔ اس پانی کو نکال

www.ksars.org

دیا جائے اور صحیح علاج کیا جائے۔ پانچویں نمبر میں کالا بخار آتا ہے اس میں مریض کا رنگ بالکل سیاہ ہو جاتا ہے۔ لیکن زیادہ مہلک نہیں ہے اس کا صحیح علاج کیا جائے تو جلد افاقہ ہو جاتا ہے۔

اگر ام الدماغ کے اندر خلاء بہت واقع ہو جائے اور ہجوم بہت کم ہو تو حرام مغز(Spinal Cord) سے جو تار حرارت لے کر جاتے ہیں وہ حرارت مقدار میں اتنی کم ہوتی ہے کہ کہیں نہ کہیں جوڑوں میں گلٹی بن جاتی ہے۔ اس گلٹی میں سیکنڈوں میں چھوٹے چھوٹے باریک کپڑے پیدا ہو جاتے ہیں اس کی وجہ حرارت کا ایک سمت میں زور ہو جاتا ہے۔ اکثر اوقات حرارت کا یہ زور اتنا بڑھ جاتا ہے کہ مریض کا ٹمپریچر 108 یا 110 تک پہنچ جاتا ہے اور بعض اوقات 110 سے بھی اوپر چلا جاتا ہے اور نتیجہ میں موت واقع ہو جاتی ہے۔ اس بخار کو گلٹی کا بخار کہا جاتا ہے۔ اگر ابتداء میں اس کو صحیح سمجھ لیا جائے اور صحیح معالجہ ہو تو مریض شفایاب ہو سکتا ہے۔

اگر ام الدماغ میں چھوٹے چھوٹے خلاء بن جائیں اور ان کی تعداد بہت زیادہ ہو جائے تو پھیپھڑوں میں ایک خاص قد و قامت کے کیڑے گلے کے ذریعے اترتے رہتے ہیں۔ یہ کیڑے کہیں بھی جمع ہوتے رہتے ہیں اور یہی مرض دق یا سل کہلاتا ہے۔ اسی وجہ سے ان امراض میں کھانسی کی بڑی اہمیت ہے۔ اس کے علاج میں احتیاط سے کام لینا چاہئے۔ سپائنل کارڈ کے وہ ریشے جو صحت مند ہوتے ہیں کسی نہ کسی طرح کمزور ریشوں کو تقویت پہنچاتے ہیں۔ ان کو تقویت پہنچانے کا ذریعہ وہی برقی رو ہے جو دماغ کے خلیوں میں تصرف کرتی ہے۔ اگر ان طاقتور ریشوں کی تقسیم یکساں ہے تو آدمی کا سینہ مضبوط ہوتا ہے۔ اگر تقسیم میں یکسانیت نہیں ہے تو سینہ کی پسلیاں جو اس رو کی زد میں آتی ہیں، کمزور اور نرم رہ جاتی ہیں۔ اسی وجہ سے کبھی کبھی کوئی صاحب کبڑے بھی دیکھے جاتے ہیں۔ اگر یہ مرض ہو تو تقریباً لا علاج ہے۔ پیدائشی نہ ہو تو نہایت محتاط معالجہ سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

جب کبھی اس رو کا تصرف چہرہ کی کسی سمت میں ہوتا ہے تو لقوہ ہو جاتا ہے۔ لقوہ کا تعلق اعصاب سے ہے۔ یہ تنہا ام الدماغ کی وجہ سے نہیں ہوتا۔ دماغ کے خلیوں کی درمیانی رو جب ایک طرف زور ڈالتی ہے تو اعصاب کو ٹیڑھا کر دیتی ہے۔ اس کا اثر کانوں، آنکھوں، ناک اور جبڑے پر پڑتا ہے۔ بعض اوقات بینائی بھی اس سے متاثر ہو جاتی

www.ksars.org

ہے۔ ناک کی ہڈیاں بھی ٹیڑھی ہو جاتی ہیں اور جبڑہ کا جو حصہ دانتوں کو سنبھالے ہوئے ہے وہ حصہ بھی متاثر ہوتا جاتا ہے۔ اس رو کا اثر زیادہ تر پیشانی پر ہوتا ہے۔ اگر اس کا علاج بروقت کر لیا جائے تو اس حد تک شفا حاصل ہو جاتی ہے کہ بغیر غور کئے یہ پتہ نہیں چلتا کہ اس شخص کو کبھی لقوہ ہوا تھا۔

جس ہڈی کو ہنسلی کہتے ہیں، گردن کے ارد گرد اس رو کی گذر گاہ ہے جو ام الدماغ سے چلتی ہے اس ہڈی کے ٹوٹنے سے بھی ام الدماغ کے ریشوں میں نقص واقع ہو جاتا ہے۔ اس نقص کو سوائے بندش کے دور نہیں کیا جا سکتا کیونکہ بندش سے ہی وہ رو اپنی جگہ پھر قائم ہو جاتی ہے۔

جہاں سے وہ ہٹ چکی تھی۔ اس مرض میں نیلی شعاعوں میں تیار کردہ تیل نہایت مفید علاج ہے۔ لیکن پھر بھی اس میں گرہ پڑنے کا امکان ہے۔ یہ گرہ ہاتھوں پیروں سے کام کرنے والوں کے لئے تو کوئی مضرت نہیں رکھتی لیکن دماغی کام کرنے والوں کو نقصان پہنچاتی ہے، یہ گرہ جس قدر تحلیل ہو جائے دماغی کام کرنے والوں کیلئے بہتر ہے۔

برقی رو جب ام الدماغ سے گزرتی ہے اور کوئی وجہ ایسی ہو جاتی ہے کہ اس رو کے درمیان (Cosmic Rays) آجائیں اور یہ رو کم سے کم اپنی جگہ سے 4،5 انچ بائیں طرف ہٹ جائے تو اس کا حملہ یک لخت دل پر ہوتا ہے اس کو ہارٹ فیلئر (Heart Failure) کہتے ہیں۔ اس میں مریض کے بچنے کے امکانات کم ہی ہوتے ہیں۔ لیکن جب یہی کوسمک ریز رو کو داہنی طرف چار پانچ انچ ہٹا دیں تو برقی نظام سب کا سب تباہ ہو جاتا ہے یہاں تک کہ سیدھے کندھے سے پیر تک اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس کو فالج کا نام دیا جاتا ہے اور پولیو بھی کہا جاتا ہے۔ بروقت صحیح علاج سے صحت مندی بہت آسان ہو جاتی ہے۔ تاخیر ہو جانے یا علاج غلط ہونے سے بہت مشکلات پیش آتی ہیں۔

دیکھنے کی بات یہ ہے کہ دل کی جنبش اور اس کا پمپنگ سسٹم پیدائش سے موت تک کوسمک ریز کے ذریعے قائم رہتا ہے۔ لیکن یہ کوسمک ریز متوازن ہوتی ہیں اور ان کا داخلہ جسم کے مسامات کے ذریعے ہوتا ہے۔ یہ

www.ksars.org

ہمہ وقت دل کو ہلاتی ہیں لیکن زیادہ موثر کوسمک ریز ہیں جو دماغ کے مسامات کے راستے سے داخل ہوتی ہیں۔ ان شعاعوں کی بھی بے شمار قسمیں ہیں۔ یہ دماغ میں داخل ہوتے ہی ارب ہاارب خلیوں میں عمل کرتی ہیں۔

یہ تمام برقی روجو خلیوں میں بنتی ہے زیادہ تر ام الدماغ کے ذریعے جسم کو ملتی ہے اگر اس رو کی صحیح تقسیم ہوتی ہے تو آدمی تندرست رہتا ہے اور دل خون کو صحیح طریقہ پر پمپ کرتا ہے۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ دل کی لاکھوں رگیں اپنا اپنا کام کرتی ہیں۔ اگر اتفاق سے ان رگوں میں سے کچھ رگیں اپنا کام صحیح نہ کریں تو اس کا اثر تمام اعصاب پر پڑتا ہے۔ اس کیلئے بروقت صحیح علاج کرلیا جائے تو مریض بہت جلد تندرست ہوجاتا ہے۔

جگر قدرت کا بنا ہوا ایک عجوبہ ہے جس میں لاکھوں قسم کی برقی رویں ہر وقت دوڑتی رہتی ہیں۔ یہ اپنی ساخت میں اتنا مضبوط ہوتا ہے کہ اگر اس کی خرابیاں شروع ہوجائیں تو کم سے کم 15 سال میں اسے بیکار کرتی ہے۔ اس میں اور ذخیروں کے علاوہ فولاد، گلائیکوجن (مٹھاس) کا بڑا ذخیرہ ہوتا ہے۔ دراصل گلائیکوجن ہی جسم میں توانائی کا بڑا ذریعہ ہے۔ جگر کے اندر سے جو برقی رو گزرتی ہے وہ زائد اور بیکار خلیوں کو الگ کرکے خون میں صحت مند خلئے شامل کردیتی ہے۔ جگر کے اندر کبھی کبھی السر بھی ہوجاتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ غیر صحت مند خلیوں کی تعداد لاکھوں گنا زیادہ ہوجاتی ہے اور اس کا انحصار غذا پر ہے۔ اگر غذا بار بار اور زیادہ مقدار میں کھائی جائے تو معدہ میں اس کا قوام صحیح نہیں بنتا جس سے جگر آہستہ آہستہ متاثر ہوتا رہتا ہے اور وہ خراب ہوجاتا ہے۔ جگر کا تعلق براہ راست معدہ اور آنتوں سے ہے۔ ان آنتوں میں قدرت کا ایک خاص پرزہ لگا ہوا ہے جس کو لبلبہ کہتے ہیں اور اسی کے اوپر تمام جسم کو صحت مند رکھنے کی ذمہ داری ہے۔ یہ حسب ضرورت انسولین بناتا ہے اور جگر کو دیتا ہے اور انسولین کی کمی سے ذیابیطس ہوجاتی ہے جس کا تمام اعصاب پر اثر پڑتا ہے۔

تلی کا ایک خاص کام ہے وہ یہ ہے کہ خون میں جتنے زہریلے مادے پیدا ہوتے ہیں ان سب کو جذب کرتی ہے اور یہاں تک ان کی نوعیت بدل دیتی ہے کہ انہیں خشک کردیتی ہے۔ تلی کی خرابیاں برقی رو کی کمی سے ہوتی ہیں۔

www.ksars.org

برقی رو کی کمی جسم میں دو طرح کی ہوتی ہے۔ ایک قسم کی کمی سے تلی متاثر ہوتی ہے اور خراب ہو جاتی ہے اور دوسری قسم کی کمی سے پتہ متاثر ہوتا ہے۔ پتہ حالانکہ بہت مختصر ہوتا ہے لیکن خون کے دوران میں جو ایک خاص قسم کا زہر اس کے اندر سے ہو کر گزرتا ہے یہ اس کو جذب کر کے خشک کر دیتا ہے۔ اس زہر کے جذب اور خشک ہونے کا ایک خاص طریقہ ہے اور وہ یہ ہے کہ ایک خاص برقی رو پیدا ہوتی رہتی ہے اور اس کو جلاتی رہتی ہے۔

تمام خون جو جسم کے کسی بھی حصہ سے گزرتا ہے گردوں میں جاتا ہے۔ گردے اس کا توازن برقرار رکھتے ہیں مثلاً گردے شکر تولتے ہیں۔ اگر شکر زیادہ ہے تو اسے مثانہ میں پھینک دیتے ہیں۔ اور بہت سی رطوبتیں ایسی ہیں کہ جو گردوں میں تولی جاتی ہیں۔ ان کی ضرورت سے زیادہ مقدار مثانہ میں چلی جاتی ہے اور جو صحیح مقدار ہے وہ خون میں گردش کرتی رہتی ہے۔ بالآخر ان فاسد مادوں سے مثانہ بھر جاتا ہے اور یہ فاسد مادے پیشاب کے ذریعہ خارج ہو جاتے ہیں۔

خون کے اندر جب تک برقی رو متوازن رہتی ہے آدمی صحت مند رہتا ہے۔ کسی وجہ سے اگر یہ رو غیر متوازن ہو جائے تو وہ پٹھے جو جوڑوں کو سنبھالتے ہیں ان کے اندر کوئی نہ کوئی مقدار گھٹ جاتی ہے یا بڑھ جاتی ہے۔ یہ مقدار چکنائیوں کی ہوتی ہے۔ اگر چکنائی بڑھ جائے تو جوڑوں پر ورم آجاتا ہے اور اگر چکنائی کم ہو جائے تو حرکت کرنے میں بہت تکلیف ہوتی ہے اور پٹھے خشک ہوتے چلے جاتے ہیں یہاں تک کہ آدمی چلنے پھرنے کے قابل نہیں رہتا۔

جلد کے تین پرت ہوتے ہیں یعنی ہماری جلد کے نیچے دو پرت مزید ہوتے ہیں۔ ایک نہایت نازک اور ایک دبیز۔ نازک پرت کے متاثر ہو جانے سے موتی جھرو غیرہ کے امراض ہوتے ہیں اور دبیز پرت کے متاثر ہونے سے پھوڑے پھنسیاں، داد، چنبل وغیرہ ہوتے ہیں۔ جلد سے گزرنے والی برقی رو تین طرح کی ہوتی ہے۔ ان میں ایک رو جلد کے پہلے اور دوسرے حصے کو قطعی متاثر نہیں کرتی۔ تیسری قسم کی رو صرف پہلے پرت پر اثر ڈالتی ہے۔ اسی مناسبت سے مرض میں شدت یا کمی واقع ہوتی ہے۔ یہ واضح رہے کہ برقی رو کے تاثر سے پیدا ہونے والے یہ امراض اڑ کر لگنے والے امراض کہلاتے ہیں۔

www.ksars.org

جب سورج کی روشنی کے ذریعے برقی رو جتنی کہ جسم پر پڑنی چاہئے اتنی نہیں پڑتی بلکہ اس میں زیادتی ہو جاتی ہے تو جلد کے تیسرے پرت سے جلدی امراض شروع ہوتے ہیں مثلاً چیچک وغیرہ۔ اگر کمی اعتدال کے ساتھ ہوتی ہے تو امراض جلد کے دوسرے پرت سے شروع ہوتے ہیں جیسے خسرہ وغیرہ۔ اگر دھوپ جسم تک کم مقدار میں پہنچی ہے تو جسم کے پہلے پرت سے امراض شروع ہوتے ہیں جیسے موتی جھرہ وغیرہ۔

خون میں برقی رو جن جن حصوں سے بچ کر نکل جاتی ہے ان حصوں میں جان نہیں رہتی اور ساتھ ہی ساتھ ان ہی حصوں میں بہت باریک گول کیڑے بن جاتے ہیں۔ یہ کیڑ ادراصل ایک سوراخ ہوتا ہے۔ اس سوراخ کی خوراک برقی رو ہوتی ہے وہ برقی روجو زندگی کے مصرف سے آنی چاہئے تھی وہ ان سوراخوں کی خوراک بن جاتی ہے نتیجہ میں خوراک کا ایک چھوٹے سے چھوٹا ذرہ بجائے فائدے کے خون کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس کا علاج یہ کہ گیندے کے چھوٹے پھول کی چار پتیاں صبح نہار منہ کھائی جائیں اور اس کے آدھے گھنٹہ بعد تک کوئی چیز استعمال نہ کی جائے۔ گیندے کے چھوٹے پھول میں وہ برقی رو موجود ہے جو سوراخوں کی خوراک بنتی ہے اور کچھ عرصہ بعد گیندے کے پھول میں کام کرنے والی رو اس کی قائم مقام بن جاتی ہے۔

کینسر ایک ایسا مرض ہے جو بااختیار ہے، سنتا ہے، حواس رکھتا ہے۔ اگر اس سے دوستی کرلی جائے تو کبھی کبھی تنہائی میں بشرطیکہ مریض سوتا ہو اس کی خوش آمد کرلی جائے کہ "بھائی تم بہت اچھے ہو، بہت مہربان ہو، یہ آدمی بہت پریشان ہے اس کو معاف کردو۔" تو مریض کو چھوڑ دیتا ہے اور دوست داری کا ثبوت دیتا ہے۔

www.ksars.org

اٹھائیسواں باب

رنگوں کا ٹوٹنا

جسم انسانی میں درکار رنگوں کی مقدار میں ایک توازن اور ہم آہنگی پائی جاتی ہے جب یہ توازن بگڑ جائے اور رنگوں کی مقدار اعتدال پر نہ رہیں تو جسم انسانی میں رنگین لہروں کا نظام اور اس کے نتیجے میں بننے ولی برقی رو کمی بیشی کا شکار ہو جاتی ہے۔ رنگوں کی مقدار میں بے اعتدالی اور عدم توازن کو عرف عام میں رنگوں کا ٹوٹنا کہتے ہیں۔

درحقیقت کسی مخصوص طول موج اور تموج والی لہر کو رنگ کہا جاتا ہے۔ یہ لہر جسم انسانی میں داخل ہو کر عضلات اور اعصاب کے خلیوں کے مرکزوں میں موجود کروموسومز کو توانائی کی متعین مقداریں مہیا کرتی ہیں۔ کروموسوم یعنی رنگین جسمیے اس وقت تک اپنے افعال اور کارکردگی دست انداز میں سرانجام دیتے ہیں جب تک انہیں درکار توانائی کی معین مقداریں دستیاب رہتی ہیں۔ جب ان رنگین جسمیوں (کروموسوم) کو درکار توانائی کی معین مقداریں ملنا بند ہو جاتی ہیں تو ان کی کارکردگی اور افعال متاثر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ ان کی کارکردگی میں بگاڑ کا اظہار مختلف امراض کی صورت میں ہوتا ہے۔

توانائی کی معین مقداریں کیسے کم ہو جاتی ہیں یا رنگوں کے ٹوٹنے کا عمل کیوں ہوتا ہے تو اس کی بنیادی طور پر دو تین وجوہات خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

پہلی وجہ تو رنگوں کی لہروں کی عدم دستیابی ہے یعنی جب انسان لگاتار روشنی اور دھوپ سے دور رہتا ہے تو اس کو درکار رنگین لہریں دستیاب نہیں رہتیں تو اس کے اندر موجود ذخیرہ شدہ توانائی کے ذخائر استعمال ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور پھر ایک وقت ایسا بھی آجاتا ہے جب یہ ذخائر بھی ختم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس وقت جسم

www.ksars.org

ہنگامی حالت کا اعلان کر دیتا ہے۔ اس ہنگامی صورت حال کا اظہار جسم کے مختلف اعضاء و جوارح میں درد ہونے، کسی مرض کی علامت کی صورت میں، یا پھر طبیعت میں بیزاری، اضمحلال، جھنجھلاہٹ وغیرہ کے طور پر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

قدرتی روشنی اور دھوپ سے دور رہنا اور مصنوعی روشنیوں میں زندگی گزارنا آج کے انسان کا طرز زندگی بن چکا ہے۔ اس نے ایسا طرز رہائش اپنالیا ہے کہ گھروں اور رہائش گاہوں میں دھوپ کا گزر کم ہوتے ہوتے تقریباً ختم ہو کر رہ گیا ہے۔

دوسری وجہ خلیوں میں مرکزے کے گرد موجود شفاف مائع سائٹوپلازم کا دھندلا جانا ہوتا ہے۔ جسم انسانی کے خلیات کے اندر موجود مائعات کی رنگت میں تبدیلی سے خلیوں کے مراکز میں موجود رنگین جسمیوں (کروموسومز) کو ملنے والی لہروں کی توانائی اور تموج میں فرق آنا شروع ہو جاتا ہے اور اس فرق کا اظہار بھی مختلف امراض کی صورت میں ہی ہوتا ہے۔

خلیوں کے شفاف مائعات کے دھندلانے اور شفاف نہ رہنے کی اصل وجہ انسانی خیالات و افکار میں بے یقینی اور شک در آنا ہوتا ہے جب انسان توہمات کا شکار ہو جاتا ہے، بے یقینی اور وسوسے اس کے ذہن کو اپنی گرفت میں لے لیتے ہیں، جذباتی، عدم توازن اس کا رویہ بن جاتا ہے، پراگندہ ذہنی، اعصابی تناؤ اور دماغی کشمکش اس کا چلن قرار پاجاتے ہیں اور وہ انتشار خیال اور عدم تحفظ کی چادر اوڑھ کر زندگی کی شاہراہ پر گامزن رہتا ہے تو نت نئے امراض اس کے ہمرکاب ہو جاتے ہیں۔ جب خیالات میں پاکیزگی نہیں رہتی، الجھاؤ اور پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے تو جسم انسانی میں گردش کرنے والی برقی رو اور رنگوں کے بہاؤ میں توازن برقرار نہیں رہتا اور اس کا براہ راست اثر جسم میں موجود شفاف مائعات پر پڑتا ہے اور وہ دھندلا جاتے ہیں۔ ان مائعات کے دھندلانے اور غیر شفاف ہو جانے سے کروموسومز کو درکار رنگوں میں فطری توازن برقرار نہیں رہتا اور مہیا ہونے والی توانائی کی معین مقداریں بھی برقرار نہیں رہتیں۔ اس سے پورا جسمانی نظام ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتا ہے اور اس ٹوٹ پھوٹ کا اظہار مختلف امراض کی صورت میں ہوتا ہے۔

www.ksars.org

افکار و خیالات کا جسم انسانی کارکردگی پہ پڑنے والے اثرات کا جائزہ لینے کے لئے ضروری ہے کہ ہم افکار و خیالات کے میکانزم سے کچھ نہ کچھ واقفیت رکھتے ہوں۔ جب ہم کسی چیز کی طرف متوجہ ہوتے ہیں اور اس کا عکس روشنی یا آواز کی لہروں کے ذریعے ہمارے دماغ میں تحریک پیدا کرتا ہے تو اس سارے عمل میں توانائی خرچ ہوتی ہے۔ اس خرچ ہونے والی توانائی کی اکائی کو کیلوریز کہا جاتا ہے۔

یعنی جب ہم کسی ایک چیز کو دیکھتے یا کسی آواز کو سننے کے عمل سے گزرتے ہیں تو ہمارا ذہن اس چیز کے عکس یا آہنگ کی لہروں کو ایک خاص عمل سے گزار کر اس کا مفہوم اخذ کرتا ہے۔ اس عمل میں فرض کریں کہ ایک اکائی کے برابر توانائی خرچ ہوگئی اب اگر ہم کسی ایسے کمرے میں رہائش پذیر ہیں جہاں بے شمار اشیاء موجود ہیں تو ہر شئے سے خارج ہونے والی لہروں اور ان کے عکس دماغ میں وارد ہونے سے توانائی کے خرچ ہونے کا سلسلہ چلتا رہتا ہے۔ اسی طرح جب ہم کسی پرشور جگہ پر قیام کرتے ہیں تو ہمارے اندر توانائی کا خرچ شور کے تناسب سے بڑھ جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم شور اور پرہجوم جگہ میں رہنے سے زیادہ تھک جاتے ہیں اور سکون کیلئے کسی ایسی جگہ کے متلاشی ہوتے ہیں جہاں عکس اور آہنگ کی زیادتی نہ ہو۔

اس ضمن میں یہ بات ملحوظ خاطر رہنا ضروری ہے کہ بے ترتیب رکھی گئی اشیاء اور بے ہنگم آوازوں کا شور طبیعت پر ترتیب اور سلیقے سے رکھی گئی اشیاء اور ایک خاص سر تال اور آہنگ والی آوازوں کی نسبت زیادہ بوجھ کا سبب بنتا ہے۔ اس لئے جن گھروں میں اشیاء کو ترتیب اور سلیقے سے سجایا گیا ہو وہ ذوق جمال پر اتنی گراں نہیں گزرتیں۔ اس بات پر غور کرنے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ بے ترتیب اور بے ہنگم اشیاء اور آوازیں ذہن کی زیادہ توانائی خرچ کرنے کا باعث بنتی ہیں۔ اس ہی بات کو رنگوں کا ٹوٹنا بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس خرچ شدہ توانائی کی کمی کو پورا کرنے کے لئے ہمیں زائد توانائی کی ضرورت ہوتی ہے اور اس کے لئے آرام کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ یعنی آرام کرنے سے جسم انسانی میں خرچ شدہ توانائی کا ذخیرہ پورا ہو جاتا ہے۔ درحقیقت آرام کرنے سے توانائی کے خرچ میں رکاوٹ آجاتی ہے اور لاشعور کی مشین انسانی ذہن کو توانائی کی رسد اور ترسیل جاری رکھتی ہے۔ اس سے ذہن کو از سر نو چارج ہونے کا موقع مل جاتا ہے۔ اگر اس دوران مناسب رنگوں کی شعاعیں بھی دستیاب رہیں تو چارجنگ کا مرحلہ تیز اور بہتر طور پر مکمل ہو جاتا ہے۔ جب

www.ksars.org

ذہن کو روشنی کی رنگین شعاعیں اپنی توانائی منتقل کر دیتی ہیں تو یہ توانائی اس رنگ کو دیکھنے میں درکار توانائی سے زیادہ ہونے کے باعث کسی قدر خرچ ہو جانے کے باوجود بچ رہتی ہے اور ہمارے ذہن میں ذخیرہ ہو جاتی ہے۔ بعد میں یہی توانائی ہمارے کسی اور کام آجاتی ہے۔

یہ امر نہایت غور سے سمجھنے کا متقاضی ہے جہاں ایک طرف خیالات کی ایک قسم کی لہریں انسانی ذہن کو توانائی بخشتی ہیں وہاں دوسری قسم کے خیالات کی لہریں ذہن انسانی کی توانائی کے زیاں کا سبب بنتی ہیں۔ اس چیز کو یوں سمجھا جاسکتا ہے کہ مثبت خیالات، نیک جذبات، سچائی اور ایثار کے تصورات، دوسروں کے کام آنے اور خدمت خلق کی خواہشات رکھنے والے لوگوں میں توانائی اور قوت کار ان لوگوں کی نسبت کہیں زیادہ ہوتی ہے جن کے خیالات منفی سوچوں، غیر تعمیری تصورات اور ہیجان انگیز جذبات سے دوچار رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جن لوگوں کو یہ شکایت رہتی ہے کہ وہ کوئی خواب نہیں دیکھتے ان کی بابت یہ بات پورے وثوق سے کہی جاسکتی ہے کہ وہ جنس اور جذبات کے غیر صحتمندانہ رجحانات کے باعث اپنا بیشتر وقت غیر صحت مندانہ خیالات اور رجحانات کی زد میں گزارنے کے باعث اپنے ذہن کی توانائیوں کو اس قدر ضائع کرلیتے ہیں کہ ان کے ذہن میں دیکھے گئے خوابوں کو یاد رکھنے کی طاقت تک باقی نہیں رہتی۔

روشنی کی رنگین لہریں دراصل ہمیں وہ توانائیاں مہیا کرتی ہیں جن کو انسان اپنی ناقاعبت اندیشی سے ضائع کرتا رہتا ہے۔ رنگوں کی لہریں اپنے اندر قوت اور توانائی کے وہ ذخائر رکھتی ہیں جن کو انسانی دماغ اپنے اندر جذب کرکے ان سے استفادہ کرتے ہوئے مختلف افعال کو باحسن وخوبی سرانجام دیتا ہے۔

جب ذہن انسانی خود کو ایسے خیالات کا اسیر بنالیتا ہے جو فطرت سے ہم آہنگ نہیں ہوتے تو روشنی اور رنگوں کے بہاؤ میں رکاوٹ پڑنا شروع ہو جاتی ہے۔ لالچ، جھوٹ، خوف، بے یقینی، وسوسوں، عدم تحفظ کا احساس، جذباتیت، غصہ، ذہنی کشمکش اور انتشار خیال وغیرہ نہ صرف ہمیں فطرت سے دور کرتے ہیں بلکہ فطرت کے مقرر کردہ بہاؤ کے مخالف سمت لے جاتے ہیں اس لئے ان میں گھرے ہوئے لوگوں کی توانائیاں ضائع ہوتی رہتی ہیں جبکہ وہ لوگ جو

www.ksars.org

تعمیری اور مثبت طرز فکر رکھتے ہیں وہ فطرت کے مقرر کردہ بہاؤ کے ساتھ ساتھ بہنے کے باعث اپنی توانائیوں کے زیاں سے محفوظ رہتے ہیں اور نہ صرف ان کی صحت اور تندرستی برقرار رہتی ہے بلکہ ان کی قوت ایسے کاموں میں صرف ہوتی ہے جن سے خود ان کو اور ان کے قریب رہنے والوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔

www.ksars.org

انتیسواں باب

رنگوں کی کمی بیشی معلوم کرنے کا طریقہ

جب یہ بات ذہن نشین ہوگئی کہ جسمانی صحت اور بیماری کا نظام رنگوں پر قائم ہے۔ زمین پر موجود سسٹم رنگینوں کا سسٹم ہے اور کوئی چیز بے رنگ نہیں ہے تو یہ تلاش کرنا ضروری ہو جاتا ہے کہ رنگوں کی کمی بیشی سے کون کون سے امراض پیدا ہوتے ہیں اور رنگوں کے اعتدال سے جسمانی صحت کس طرح برقرار رہتی ہے۔

اس کا ایک انتہائی آسان اور زود اثر طریقہ یہ ہے کہ امراض کا تعلق جسم کے جس حصے سے ہو اس حصے کے متعلقہ رنگ کی کمی یا زیادتی کو دور کیا جائے۔ جسم کے ہر حصے، عضو اور غدود کیلئے الگ الگ رنگ معین ہیں۔

۱۔ دماغ، سر، گردن، چہرہ اور چہرے کے تمام اعضاء بشمول آنکھ، ناک، کان کیلئے نیلا رنگ۔

۲۔ سینے اور پھیپھڑوں سے متعلق امراض کیلئے نارنجی رنگ۔

۳۔ معدے اور نظام انہضام کی خرابیاں دور کرنے کیلئے زرد یعنی پیلا رنگ۔

۴۔ جنسی اعضاء جنسی امراض اور غدود جن میں دماغ کے زیریں حصے کا غدود، لبلبہ، تلی، مثانہ، خصیے اور بیضہ دانی سے متعلق امراض کیلئے جامنی، بنفشی یا بینگنی رنگ۔

خون اور دوران خون سے متعلق امراض کیلئے سرخ رنگ اور جلد کے امراض اور زخموں خصوصاً پیپ والے زخموں کیلئے سبز رنگ۔

www.ksars.org

خوابوں کے اشارات:

شیخ الرئیس ابو علی حسین بن عبداللہ بن سینا کا قول ہے کہ ہر انسان اپنے مزاج کے اعتبار سے خواب دیکھتا ہے۔

۱۔ جس شخص کے مزاج میں حرارت کا غلبہ ہو وہ خواب میں آگ یا دھوپ دیکھتا ہے۔

۲۔ جس شخص کے مزاج میں سردی کا غلبہ ہو وہ خواب میں برف یا خود کو ٹھنڈے پانی میں غوطہ لگاتے ہوئے دیکھتا ہے۔

۳۔ غرضیکہ جس شخص میں جس خلط کا غلبہ ہوتا ہے وہ اسی کے موافق خواب دیکھتا ہے۔

نیند کے دوران جزوی اور بسا اوقات کلی طور پر شعور معطل ہو جاتا ہے۔ افکار و تصورات، ذہنی اور جسمانی افعال پر قابو نہیں رہتا۔ شعوری تعطل کے علاوہ خواب میں کیمیاوی تبدیلی بھی واقع ہوتی ہے۔ اس کیمیاوی تبدیلی سے نیند میں جو سانس لیا جاتا ہے وہ گہرا ہوتا ہے۔ بیداری میں سانس کی آمد و رفت کے دوران پیٹ کا گھٹنا بڑھنا زیادہ ہوتا ہے اس کے برعکس خواب میں پسلیوں کا ابھار زیادہ ہوتا ہے۔ کسی بھی سوتے ہوئے آدمی کو دیکھا جائے کہ جب وہ سانس اندر لیتا ہے تو سانس گہرا ہوتا ہے اور اسی طرح سانس باہر نکلتا ہے تو سانس باہر آنے میں بیداری کی نسبت جسم پر زیادہ زور پڑتا ہے۔ ایک کیمیاوی تبدیلی اور ہے جس کی وجہ سے سو کر اٹھنے کے بعد آنکھ کے اندر کی سطح خشک ہو جاتی ہے۔ اگر آنکھوں کو ملا نہ جائے تو رطوبت پیدا کرنے والے غدودوں کا فعل دیر میں بیدار ہوتا ہے۔ بتایا جاتا ہے کہ نیند کے دوران نبض سست پڑ جاتی ہے۔ اعضاء سکڑ جاتے ہیں۔ سو کر اٹھنے کے بعد اگر قد ناپا جائے تو کم ہوتا ہے۔

www.ksars.org

اکثر لوگ بے خوابی کا ذکر بھی کرتے ہیں اور یہ بے خوابی رفتہ رفتہ کسی نہ کسی نفسیاتی مرض کا پیش خیمہ بھی بن جاتی ہے۔ بے خوابی اصل میں تکنیکی لحاظ سے بے چین یا مضطرب نیند کی انتہائی صورت ہے۔ نیند کا کم آنا، نیند کا ٹوٹ ٹوٹ کر آنا یا نیند کا بالکل نہ آنا یہ مخصوص حالتیں ہیں جن کی بناء پر انسانی جذبات میں نمایاں تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں اور ان تبدیلیوں کی وجہ سے کیفیات میں ابتری پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ لوگ جو زیادہ فکر مند رہتے ہیں اور جن کی نیند گہری اور مسلسل نہیں ہوتی ان کے دماغ کے وہ خلئے جن کے اوپر اچھی اور مثالی صحت کا دار و مدار ہے کمزور ہو جاتے ہیں۔

انسانی حواس رنگوں سے بنتے ہیں اور رنگوں کی زیادتی اور کمی سے خواب کے حواس بھی متاثر ہوتے ہیں۔ رنگوں اور لہروں کا خاص توازن کے ساتھ عمل پذیر ہونا صحت کا ضامن ہے۔ اگر کسی وجہ سے رنگوں کے نظام میں خلل واقع ہو جائے، کوئی رنگ زیادہ یا کم ہو جائے یا رنگوں کی مقداروں میں فرق آجائے تو محسوسات میں بھی تبدیلی واقع ہو جاتی ہے اور اس کے نتیجے میں دیکھے جانے والے خوابوں میں اشارے ملتے ہیں۔

نیلے رنگ کی کمی سے تمام قسم کے دماغی امراض، گردن اور کمر میں درد، ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں خرابی، ڈیپریشن، احساس محرومی، کمزور قوت ارادی جیسے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ امراض لاحق ہو جانے سے خوابوں کی کیفیات بدل جاتی ہے۔ امراض سے چھٹکارا پانے کے لئے لاشعور اس انداز میں رہنمائی کرتا ہے کہ مریض خواب میں نیلا رنگ یا نیلے رنگ سے مرکب اشیاء کو دیکھتا ہے۔ وہ دیکھتا ہے کہ میں نیلے آسمان کے نیچے موجود ہوں کبھی نیلی روشنیوں کی بارش ہوتے اور خود کو اس بارش میں بھیگتے ہوئے دیکھتا ہے اور کبھی اسے اپنا سراپا نیلی روشنیوں کا بنا ہوا نظر آتا ہے۔

زرد رنگ کی مقداروں میں اعتدال نہ رہے تو نظام ہضم جس ریاح، آنتوں کی دق، پیچش، قبض، بواسیر، معدہ کا السر وغیرہ بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ مادی جسم کے گرد روشنیوں کے ہالے میں جب زرد رنگ کی کمی ہو جاتی ہے تو خواب میں اس کے اشارات ملنے لگتے ہیں مریض خود کو زرد لباس میں ملبوس دیکھتا ہے۔ کبھی کھانے پینے کی

www.ksars.org

اشیاء میں زرد رنگ غالب نظر آتا ہے۔ سرسوں کے پھول کے کھیت نظر آتے ہیں۔ ایسے پھل خواب میں نظر آتے ہیں جن میں زرد رنگ غالب ہوتا ہے۔

نارنجی رنگ سے مزین اشیاء خواب میں اس وقت نظر آتی ہیں جب جسم سینے کے امراض مثلاً دق، سل، پرانی کھانسی، دمہ وغیرہ سے متاثر ہو۔

ہائی بلڈ پریشر اور خون میں حدت سے پیدا ہونے والے امراض، جلدی بیماریاں خارش، آتشک، سوزاک، چھپ، ایگزیما وغیرہ سے شفایابی کے لئے مریض سبز روشنی خود پر محیط دیکھتا ہے یا یہ دیکھتا ہے کہ پورے ماحول میں سبز روشنی پھیلی ہوئی ہے۔

سرخ رنگ کی کمی واقع ہونے لگتی ہے تو لو بلڈ پریشر، انیمیا، گٹھیا، دل کا گھٹنا، دل کا ڈوبنا، توانائی کا کم محسوس ہونا، نروس بریک ڈاؤن، دماغ میں مایوس کن خیالات آنا، بزدلی، موت کا خوف اور ڈیپریشن جیسے امراض آدمی کو گھیر لیتے ہیں۔ یہ اس بات کی طرف اشارہ ہے کہ جسم میں سرخ رنگ کی کمی ہو گئی ہے۔

جنسی امراض لاحق ہونے کی ایک وجہ جامنی رنگ کی کمی ہے جبکہ مرگی، ذہن میں منفی خیالات آنا، دنیا بیزاری، ذہن کا ماؤف ہونا وغیرہ ایسے امراض ہیں جو گلابی رنگ کی کمی کو ظاہر کرتے ہیں اور خواب میں آدمی اس کو بار بار دیکھتا ہے۔

خواب میں جب رنگ نظر آتے ہیں تو طبیعت ان کو دیکھ کر خوش ہوتی ہے یا بیزار محسوس کرتی ہے۔ بیزاری کا احساس ان رنگوں کی زیادتی کا مظہر ہے جب کہ طبیعت کا میلان متعلقہ رنگ کی کمی کو ظاہر کرتا ہے۔

پنڈولم کا استعمال:

کسی فرد میں رنگوں کی کمی بیشی کی بابت معلوم کرنے کے لئے پنڈولم کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

www.ksars.org

پنڈولم کسی دھاگے، تار یا زنجیر سے آزادانہ طور پر لٹکتی ہوئی کوئی ایسی شئے ہو سکتی ہے جو کہ عموماً گول ہوتی ہے۔ اس کے ذریعے کسی فرد کے جسم کے اندر اور باہر دور کرنے والی توانائی کی مقداروں کی بابت معلوم کیا جا سکتا ہے۔ جسم انسانی میں کام کرنے والی لہروں کے نظام سے فرد کے اندر توانائی کا ایک میدان (Force Field) وجود میں آتا ہے۔ جب آزادانہ طور پر لٹکتا ہوا پنڈولم اس میدان میں داخل کیا جاتا ہے تو فرد کی توانائی کے زیر اثر اس میں حرکت پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ حرکت اس میدان کی توانائی کی مقداروں کا اندازہ کرنے میں معاون ہوتی ہے۔ پنڈولم کی مختلف حرکات سے یہ بات معلوم کی جاسکتی ہے کہ اس وقت توانائی کا بہاؤ کتنا زیادہ یا کتنا کم ہے۔ اگر پنڈولم میں کوئی حرکت پیدا نہیں ہوتی تو یہ اس میدان میں کسی قسم کی کوئی توانائی نہ ہونے یا توانائی کی مختلف مقداروں کا آپس میں ایک دوسرے کے اثرات کو زائل کرنے کی علامت سمجھا جاتا ہے اور اگر پنڈولم گول دائرے میں گھومنا شروع کر دے تو پھر یہ دیکھا جاتا ہے کہ دائرہ کتنا بڑا ہے اور اس کی گولائی کتنی ہے۔ اس کے علاوہ کیا وہ گھڑی کی سوئیوں کی حرکت کے مطابق یعنی کلاک وائز حرکت کر رہا ہے یا اس کے مخالف یعنی اینٹی کلاک وائز۔

پنڈولم کا استعمال کرتے ہوئے کسی فرد میں رنگوں کی کمی بیشی معلوم کرنے کے بنیادی طور پر دو طریقے ہیں۔

پنڈولم کے ذریعے رنگوں کی کمی بیشی معلوم کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ سفید کاغذ پر ۸ یا ۹ انچ کا قطر کا ایک دائرہ بنا کر اس کے اندر ڈیڑھ انچ قطر کا ایک چھوٹا دائرہ بنا لیا جاتا ہے۔ چھوٹے دائرہ سے باہر کی جگہ کو آٹھ برابر حصوں میں تقسیم کر کے اس طرح بنے ہوئے ہر خانے میں ایک ایک رنگ بھر لیا جاتا ہے۔ آٹھواں خانہ سفید چھوڑ دیا جاتا ہے۔ مرکز میں خالی جگہ پر مریض اور اس کی والدہ کا نام لکھ کر پنڈولم کو مریض کے نام پر لٹکا کر ذہن میں یہ طے کر لیا جاتا ہے کہ پنڈولم کی کلاک وائز حرکت کا مطلب رنگ کی کمی اور اینٹی کلاک وائز حرکت کا مفہوم رنگ کی زیادتی ہو گا۔ پھر مریض کے سامنے پنڈولم کو ہر رنگ کے خانے پر باری باری لٹکا کر دیکھا جاتا ہے کہ پنڈولم حرکت کرتا ہے یا نہیں اور اگر وہ حرکت کرتا ہے تو اس سے رنگ کی کمی کا اظہار ہوتا ہے یا زیادتی کا۔ اگر کسی رنگ کے خانے کے اوپر پنڈولم کوئی حرکت نہیں کرتا تو اس کا مطلب یہ لیا جاتا ہے کہ اس رنگ کی بابت پنڈولم کوئی رہنمائی نہیں کر رہا۔ اس طرح ہر رنگ کی بابت

www.ksars.org

پنڈولم کی حرکت سے معلوم ہونے والی اطلاع کو نوٹ کر کے یہ تشخیص کر دی جاتی ہے کہ مریض میں کون کون سے رنگ کی کمی ہے اور کون کونسا رنگ زیادہ ہے یا کونسا رنگ مناسب مقدار میں موجود ہے۔

اس کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ سات آٹھ مختلف رنگوں کے مارکر (سیاہی والے رنگین قلم) سے باری باری سفید کاغذ پر مریض کا پورا نام اور اس کی والدہ کا نام لکھ کر اس کے آگے اسی قلم سے اسی رنگ کا نام بھی لکھ دیا جاتا ہے جس سے مریض کا نام لکھا جاتا ہے۔ اس طرح سات آٹھ سطریں بن جاتی ہیں۔ اب اوپر دیئے گئے طریقے کے مطابق ہر رنگ سے لکھی ہوئی سطر پر پنڈولم کو لٹکا کر باری باری یہ چیک کر لیا جاتا ہے کہ مریض میں کس رنگ کی کمی یا زیادتی کا اظہار ہو رہا ہے۔

پنڈولم کے ذریعے رنگوں کی کمی بیشی معلوم کرنے کے لئے ضروری ہے کہ معالج پنڈولم کے استعمال میں مہارت رکھتا ہو اور تشخیص کے وقت خود اس کا اپنا ذہن بالکل غیر جانبدار ہو۔ تشخیص کے وقت وہ خود کسی رنگ کی کمی یا زیادتی کا شکار نہ ہو اور نہ ہی اس وقت وہ خود کسی رنگ کے بارے میں پسندیدگی یا ناپسندیدگی رکھتا ہو اور نہ ہی وہ پہلے سے کوئی فیصلہ کر کے بیٹھا ہو کہ مریض میں فلاں فلاں رنگ کی کمی بیشی ہے۔ کیونکہ معالج کے ذہن کی حرکت پنڈولم کے ذریعے اپنا اظہار کرنا شروع کر دے گی اور ساری تشخیص غلط ہو جائے گی۔

کارڈوں کے ذریعے:

رنگوں کی کمی بیشی معلوم کرنے کا ایک طریقہ اور بھی ہے اور وہ یہ ہے کہ معالج ۳ یا ۴ انچ مثلث شکل کے مختلف رنگوں کے آٹھ دس کارڈ تیار کر لیتا ہے۔ مریض کے سامنے ایک بڑا سفید کارڈ بورڈ بچھا دیا جاتا ہے اور مریض کو ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ آرام سے بیٹھ کر دکھائے جانے والے کارڈوں کو ایک ایک منٹ تک ٹکٹکی باندھ کر دیکھے۔ ایک منٹ کے بعد دکھایا جانے والا کارڈ ہٹا لیا جاتا ہے لیکن مریض اپنی نگاہیں وہیں جمائے بیٹھا رہتا ہے۔ سفید سطح پر دیکھے جانے والا کارڈ کا معاون رنگ مریض کے سامنے ابھرتا ہے جتنی دیر رنگ کا دوسرا رخ مریض کی نگاہوں کے سامنے رہتا ہے وہ اسے دیکھتا ہے اور جونہی وہ رنگ دھندلا جاتا ہے یا غائب ہو جاتا ہے تو وہ اشارہ کر دیتا ہے۔ معالج کارڈ

www.ksars.org

ہٹانے سے لے کر مریض کو معاون رنگ نظر آنا بند ہونے تک کا وقت اسٹاپ واچ کی مدد سے نوٹ کر لیتا ہے اور پہلے سے بنائے گئے ایک چارٹ میں اس رنگ کے سامنے اس وقت کا اندراج کر لیتا ہے۔ اس طرح جامنی، آسمانی، نیلا، سبز، زرد، نارنجی، سرخ، گلابی، بھورا، سیاہ، سنہرا وغیرہ جیسے رنگوں کے کارڈ مریض کو باری باری دکھا دکھا کر ان کی وجہ سے ابھرنے والے معاون رنگوں کے نام اور ان کا دورانیہ نوٹ کر لیا جاتا ہے۔

جو رنگ جتنی زیادہ دیر تک کسی معاون یا مخالف رنگ کو مریض کی نگاہوں کے سامنے ابھارتا ہے اس رنگ کی مریض کے اندر اسی مناسبت سے کمی کا اظہار ہوجاتا ہے اور جو رنگ کسی معاون رنگ کو ابھارنے کا سبب نہیں بنتا اس سے اس رنگ کی زیادتی پتہ چل جاتا ہے۔ اگر کسی رنگ کو مسلسل ایک منٹ تک دیکھنے کے بعد اس کا معاون رنگ تیس سیکنڈ یا اس سے زیادہ عرصہ کے لئے نگاہوں میں جھلملائے تو مریض میں اس رنگ کی کمی کا حکم صادر کر دیا جاتا ہے۔

رنگوں میں کمی بیشی معلوم کرنے کے اس طریقے میں قباحت یہ ہے کہ جس وقت کارڈ دکھائے جا رہے ہیں مریض اس وقت کس ذہنی اور جسمانی کیفیت سے دوچار ہے۔ اگر اس وقت مریض تھکا ہوا ہو تو جن رنگوں کی کمی کا اظہار ہو گا وہ اس وقت کے حوالے سے تو درست ہو سکتے ہیں لیکن موڈ اور مزاج کے بدلتے ہی اس کی طبیعت یکسر مختلف رنگوں کو پسند یا ناپسند کرنا شروع کر دیتی ہے۔

اس لئے رنگوں کی کمی بیشی معلوم کرنے کا سب سے بہترین طریقہ تو یہی ہے کہ معالج اپنی تشخیصی صلاحیتوں کو اتنا ابھارلے کہ مریض کا جسم مثالی اس کی باطنی نگاہوں کے سامنے آجائے اور وہ اس کو دیکھ کر یہ بتا سکے کہ مریض میں کس کس رنگ کی کمی ہے۔

دوسرے نمبر پر یہ بات آجاتی ہے کہ معالج جسم میں رنگوں کے مراکز اور رنگوں کے خواص اور ان کی کمی بیشی سے پیدا ہونے والی علامات کے علم کی مدد سے یہ تشخیص کرلے کہ مریض میں کون کونسے رنگ کم ہو رہے ہیں یا کون سے رنگ زیادہ مقداروں میں ہیں اور ان کو کس طرح اعتدال پر لایا جاسکتا ہے یعنی معالج اپنے علم اور تجربے کے زور پر یہ تشخیص کرے کہ مریض کو کن رنگوں کی ضرورت ہے۔

www.ksars.org

بعض بیماریاں ایک سے زیادہ رنگوں کے ٹوٹنے کے سبب لاحق ہوتی ہیں۔ مثلاً ذیابیطس۔ اس بیماری میں جگر اور لبلبہ بالخصوص قابل ذکر ہیں۔ کیونکہ یہ بیماری انہی اعضاء میں خرابی کے سبب پیدا ہوتی ہے ایسی حالت میں جگر کی اصلاح کیلئے زرد، لبلبہ کیلئے جامنی اور چونکہ یہ مرض ذہنی تناؤ کے سبب ہوتا ہے اور ذہن ان اعضاء سے کام لینے میں کوتاہی کر رہا ہوتا ہے اس لئے ساتھ میں نیلا رنگ بھی دیا جانا ضروری ہو جاتا ہے۔

مرض کی تشخیص اور علاج تجویز کرنے کیلئے ضروری ہے کہ مریض کی جسمانی اور جذباتی سطح کو پوری طرح سمجھا جائے۔ مرض کی تشخیص کیلئے معلوم ہونا چاہئے کہ جسم میں کس رنگ کی کمی واقع ہو گئی ہے تا کہ ضروری رنگ کے استعمال سے اس مرض کو رفع کیا جا سکے۔ مریض کی عادات مزاج عمل اور ردعمل کا علم ہونا بھی ضروری ہے۔

سرخ رنگ کی کمی واقع ہو جانے سے مریض سست کاہل کمزور اور سویا سویا سا رہتا ہے۔ قبض کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔ برخلاف اس کے جس شخص کے اندر نیلے رنگ کی کمی واقع ہو جائے وہ اضطراری کیفیت سے دوچار رہتا ہے۔ بات بات پر غصہ کرتا ہے اور ہر کام میں جلد بازی کا مظاہرہ کرتا ہے۔

جسم میں سرخ اور نیلے رنگ کی کمی بیشی کا اندازہ لگانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ مریض کی آنکھوں کے ڈیلوں (Eye Balls) ناخنوں اور جلد کے رنگ کا بغور مطالعہ کیا جائے۔ مثلاً اگر کسی مریض کو سرخ رنگ کی ضرورت ہے تو اس کی آنکھوں کے ڈیلے اور ناخن نیلاہٹ مائل ہوں گے جلد کا رنگ بے رونق ہو گا آنکھوں کے نیچے حلقے ہوں گے جب کہ جسم میں نیلی روشنی کی کمی کا اظہار آنکھوں کے ڈیلوں میں سرخی ناخنوں میں تیز سرخی اور جلد میں سرخی سے ہو گا۔

اگر جسم میں سرخی یک لخت اور بے تحاشا بڑھ جائے جیسا کہ سگ گزیدگی میں ہوتا ہے تو نیلا رنگ بار بار اور جلد جلد استعمال کرنا چاہئے۔

بعض حالتوں میں ایسا لگتا ہے کہ کوئی ایک رنگ جسم کے کسی خاص حصہ میں جمع ہو گیا ہے جیسے پھوڑا، پھنسی، آشوب چشم، دردسر اور فالج وغیرہ لیکن درحقیقت وہ رنگ پورے جسم پر غالب ہوتا ہے۔ جسم کا قدرتی

www.ksars.org

نظام مدافعت اس کو کسی عضو یا حصہ پر ظاہر کر کے ہماری توجہ اس زیادتی کی طرف مبذول کراتا ہے۔ ایسی صورت میں معالج کو چاہئے کہ یکسوئی کے ساتھ غور و فکر کرے کہ مریض کو کس رنگ کی ضرورت ہے۔

آنکھوں کا رنگ کبھی کبھی دھوکہ بھی دے دیتا ہے۔ جیسے آنکھوں کے سرخ ہونے میں سرخ رنگ کی کمی بھی ہو سکتی ہے لیکن جب بقیہ دو چیزوں کا معائنہ کیا جائے تو صحیح صورتحال سامنے آجائے گی۔ آنکھوں کا رنگ مختلف ہوتا ہے۔ گرم ممالک کے لوگوں میں سیاہ ہوتا ہے۔ سفید فام اقوام میں ہلکا نیلا ہوتا ہے۔ چنانچہ ان تینوں چیزوں کا اکٹھا مطالعہ ہی صحیح صورتحال کے تعین میں رہنمائی کر سکتا ہے۔ کبھی کبھی ناخنوں میں باریک یا موٹی عمودی لکیریں ہوتی ہیں جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ بلغم زیادہ بن رہا ہے۔ ناخن کالے ہونے کا یہ مطلب ہوتا ہے کہ خون میں سوداویت بڑھ گئی ہے۔ جسم میں اگر کسی ایک رنگ کی زیادتی ہوئی ہو تو اس رنگ کو متوازن کرنے کیلئے ایسا رنگ استعمال کرنا چاہئے جو اس رنگ کی زیادتی کو معتدل کر دے۔ ایسے رنگ کی پہچان کیسے ہو؟ کون سا رنگ کس رنگ کو معتدل کرے گا؟

ان سوالات کے جوابات الہامی کتابوں میں موجود ہیں۔

"اور ہم نے ہر چیز کو دو رخوں پر پیدا کیا۔" (القرآن)

اللہ تعالیٰ کا یہ ارشاد کہ ہم نے ہر چیز کو دو رخوں پر پیدا کیا ہے کا مطلب یہ ہے کہ کائنات کی ہر چیز کی تخلیق میں دو رخ کارفرما ہیں۔ مثلاً دن رات، مرد عورت، خوشی غم، روشنی اندھیرا، سردی گرمی، بہار خزاں، سونا جاگنا غرض یہ کہ ہر تخلیق اس قانون کی پابند ہے۔ اس دو رخوں میں کبھی ایک رخ غالب ہوتا ہے اور دوسرا مغلوب اور کبھی دوسرا غالب اور پہلا مغلوب ہوتا ہے۔ رنگ اللہ کی تخلیق ہیں اور وہ بھی اسی قانون کے پابند ہیں۔

جس رنگ کو ہماری آنکھ دیکھتی ہے وہ رنگ کا غالب رخ ہوتا ہے۔ رنگ کا دوسرا رخ غالب رخ کے پس پردہ ہے۔ مغلوب رخ کی خاصیت یہ ہے کہ وہ غالب رخ کے اثرات کو معتدل کر دیتا ہے۔ اسی طرح غالب رخ کی خاصیت یہ ہے کہ مغلوب رخ کے اثرات کو معتدل کر دیتا ہے۔

www.ksars.org

کسی رنگ کے مغلوب رخ کو دیکھنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس رنگ کو تھوڑی دیر کیلئے نظر جما کر دیکھیں اور پھر فوراً کسی سفید یا خاکستری سطح کو دیکھیں۔ اس سطح پر مغلوب رخ نظر آجاتا ہے۔

رنگ کے غالب اور مغلوب رخ چونکہ ایک دوسرے کے اثرات کو معتدل بناتے ہیں اس لئے دونوں رخ ایک دوسرے کے معاون رنگ کہلاتے ہیں۔

معالج کیلئے ضروری ہے کہ وہ یہ بات دھیان سے نوٹ کرے کہ رنگوں میں کمی بیشی محض کسی ایک عضو میں ہوئی ہے یا پورا جسم اس رنگ کی کمی بیشی کی زد میں ہے۔ جیسے جلنے کی صورت میں صرف جلی ہوئی جگہ یا متاثرہ عضو میں ہی سرخ رنگ کی زیادتی ہوتی ہے لیکن خون کی کمی ہونے کی صورت میں پورے جسمانی نظام میں سرخ رنگ کی کمی ہوتی ہے۔ یہ بات علاج کا مناسب طریقہ اختیار کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

سرخ رنگ کا معاون رنگ ہرا یعنی سبز، نارنجی کا نیلا، زرد کا بنفشی اور اس طرح سبز کا سرخ، نیلے کا نارنجی، بنفشی کا پیلے رنگ کو تسلیم کیا جاتا ہے۔ جسم میں کسی رنگ کی زیادتی کو کنٹرول کرنے کے لئے اس رنگ کا معاون رنگ دیا جانا چاہیئے۔

www.ksars.org

تیسواں باب

طریقہ علاج

جب جسم کے ایک یا ایک سے زائد مراکز میں رنگوں کی معین مقداروں کا تناسب بگڑ جاتا ہے تو نت نئے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ بگڑے ہوئے توازن کو درست کر دیا جائے اور رنگوں میں فطری اعتدال بحال ہو جائے تو مرض کا علاج ہو جاتا ہے اور مریض شفا پا کر صحت مند زندگی کی طرف پلٹ آتے ہیں۔

کرومو پیتھی طریقہ علاج کے مطابق مریض میں مطلوبہ رنگ کو منتقل کرنے کے بنیادی طور پر چار طریقے ہیں۔

۱۔ ذہن کی طاقت اور یکسوئی کی صلاحیت کو بروئے کار لا کر مطلوبہ رنگ جذب کر کے رنگوں کے توازن کو بحال کئے جانے کے طریقے کو اصطلاحاً رنگ اور روشنی کا مراقبہ کا نام دیا جاتا ہے۔

۲۔ انسان کے اندر رنگوں کے انجذاب کا ایک طریقہ رنگوں کو آنکھوں کے راستے اپنے اندر جذب کرنا ہے۔ اس طریقہ میں مریض کو مختلف رنگ دیکھنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔

۳۔ اگر کسی مرض میں جسم کے کسی ایک آدھ عضو کو ہی کوئی رنگ فراہم کیا جانا ضروری ہو یا مریض مندرجہ بالا دونوں طریقوں میں سے کسی ایک پر بھی عمل کرنے پر آمادہ نہ ہو تو اس صورت میں مریض کو مطلوبہ رنگ کی روشنی میں رکھا جاتا ہے۔

۴۔ مطلوبہ رنگوں کی فراہمی کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ رنگین شعاعوں کو پہلے کسی مادی چیز پر مثلاً پانی، دودھ، تیل وغیرہ میں جذب کیا جاتا ہے اور پھر اس کو مقررہ مقداروں میں مریض کو استعمال کروایا جاتا ہے۔

www.ksars.org

ا۔ ذہن کی طاقت (مراقبہ) سے رنگ جذب کرنا:

انسانی ذہن میں قدرت نے ایسی صلاحیت رکھ دی ہے جس کے تحت وہ خیال کی لہروں کو ہی رنگوں کی لہروں کے برابر تموج اور طول موج کا حامل بنا کر انہیں اپنے استعمال میں لا سکتا ہے۔ رنگوں کو یوں تو ہم غیر اختیاری اور لاشعوری طور پر ہمہ وقت جذب کرتے رہتے ہیں اور انہی جذب شدہ رنگوں سے حاصل ہونے والی توانائی کو اپنے استعمال میں لاتے ہیں لیکن جب ہم اپنے ارد گرد سے کٹ کر اپنی ذات سے متعلق مسائل میں ہی الجھے رہتے ہیں اور ہماری سوچیں ہماری ذات کی حدود میں ہی مقید ہو جاتی ہیں تو فضا سے ملنے والی رنگین لہروں کا انجذاب رک جاتا ہے لیکن خرچ برقرار رہتا ہے۔ اس سے بالآخر ہمارے جسم میں رنگوں کا توازن بگڑ جاتا ہے اور ہماری صحت متاثر ہو جاتی ہے۔

جس طرح ورزش اور دیگر عملی مشقوں سے جسمانی خطوط میں تبدیلی پیدا کی جا سکتی ہے اسی طرح مراقبہ کے ذریعے ذہنی حرکات پر قابو پا کر اپنی ذہنی صلاحیتوں کو بڑھایا جا سکتا ہے۔ یہ بات ہمارے سامنے ہے کہ خیالات یا ذہنی کیفیات ہمارے اوپر گہرے اثرات مرتب کرتی ہیں۔ اگر کسی خیال میں خوف و دہشت کا عنصر شامل ہے تو رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں، ہاتھ پیروں میں سنسنی دوڑ جاتی ہے۔ جسم بے جان محسوس ہوتا ہے۔ ذہنی پراگندگی میں مبتلا رہنے سے کوئی شخص اپنی صلاحیتوں اور قوتوں کو مجتمع نہیں کر پاتا۔

آرام کرنے کا مطلب صرف یہ سمجھا جاتا ہے کہ آدمی لیٹا رہے یا کوئی ایسا کام نہ کرے جس سے جسمانی توانائی ضائع ہو۔ لیکن آرام کی یہ تعریف نامکمل ہے۔ بہت سے افراد بظاہر پر سکون دکھائی دیتے ہیں لیکن اندرونی طور پر پریشان خیالی میں مبتلا رہتے ہیں۔ خیالات کے تانوں بانوں میں الجھے رہنے سے دماغ تھک جاتا ہے اور توانائی کا ذخیرہ تیزی سے خرچ ہوتا ہے۔ یہ بات سب جانتے ہیں کہ ذہنی یکسوئی تندرستی کیلئے ضروری ہے اور مسلسل پریشان رہنے سے بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ توانائی زیادہ مقدار میں خرچ ہونے سے قوت مدافعت کمزور پڑ جاتی ہے اور امراض حملہ کر دیتے ہیں۔

www.ksars.org

اعصابی قوت مضمحل ہو جائے تو دماغی افعال سست پڑ جاتے ہیں۔ قویٰ میں کمزوری آجاتی ہے اور قوت حافظہ متاثر ہوتی ہے۔ قوت فیصلہ کم ہونے کی بناء پر زندگی کے مراحل میں خاطر خواہ کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ تجربات نے بھی یہ بات ثابت کر دی ہے کہ ذہنی الجھاؤ کا نتیجہ بالآخر جسمانی بیماری کی صورت میں نکلتا ہے۔ ذہن کی پیچیدگی براہ راست اور بالواسطہ دل کے امراض، پتہ اور گردوں میں پتھری کا باعث بنتی ہے۔ متواتر ذہنی دباؤ سے اعصابی نظام میں ناقابل علاج شکست وریخت بھی ہو سکتی ہے۔ منفی خیالات سے معدے کا السر، تیزابیت اور قبض لاحق ہو جاتا ہے۔

طبی اور جسمانی لحاظ سے ہر رنگ اور روشنی کے الگ الگ خواص ہیں۔ جب کسی روشنی کا مراقبہ کیا جاتا ہے تو ذہن میں کیمیاوی تبدیلیاں پیدا ہونے لگتی ہیں اور دماغ میں مطلوبہ روشنی کو جذب کرنے کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ جو امراض ذہنی خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ سے پیدا ہوتے ہیں ان کے تدارک کے لئے رنگوں اور روشنیوں کے مراقبے تجویز کئے جاتے ہیں۔

نوٹ: کسی رنگ یا روشنی کا مراقبہ کیا جائے۔ اس کے لئے کسی استاد یا کروموپیتھ کی رہنمائی اشد ضروری ہے۔ خود اپنے طور پر کسی رنگ کا تعین کر لینے میں غلطی ہونے کی صورت میں جسم میں اس رنگ کی زیادتی بھی ہو سکتی ہے۔

نیلی روشنی:

نیلی روشنیوں سے دماغی امراض، گردن اور کمر میں درد، ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کی خرابی، ڈپریشن، احساس محرومی، کمزور قوت ارادی سے نجات مل جاتی ہے۔

مراقبہ کا طریقہ یہ ہے:

www.ksars.org

یہ تصور کیاجائے کہ میں آسمان کے نیچے ہوں اور آسمان سے مطلوبہ یا تجویز کردہ رنگ کی روشنی اتر کر میرے دماغ میں جمع ہو رہی ہے اور پورے جسم سے گزر کر پیروں کے ذریعے زمین میں ارتھ ہو رہی ہے۔ رنگ و روشنی کا مراقبہ مرض کی شدت کے مطابق دن میں ایک، دو یا تین بار ۱۵ سے ۲۰ منٹ کیا جانا چاہیئے۔

زرد روشنی:

نظام ہضم، حبس ریاح، آنتوں کی دق، پیچش، قبض، بواسیر، معدہ کا السر وغیرہ کیلئے نہایت ہی موثر علاج ہے۔

زرد رنگ کے مراقبہ میں یہ تصور کیا جاتا ہے کہ زرد رنگ و روشنی آسمان سے اتر کر دماغ میں جذب ہوتے ہوئے پیٹ میں معدے اور آلات انہضام میں جمع ہو رہی ہے۔

نارنجی روشنی:

سینے کے امراض مثلاً دق، سل، پرانی کھانسی، دمہ وغیرہ کیلئے مفید علاج ہے۔ ایک صاحب کو سل کا مرض تھا۔ دو سال سے ان کے پھیپھڑے اس قدر متاثر تھے کہ انہیں خون کی الٹیاں ہو جاتی تھیں۔ انہیں نارنجی روشنیوں کے مراقبہ کے ساتھ نارنجی شعاعوں کا تیل مالش کیلئے بتایا گیا۔ دو ماہ کے علاج سے ان کے اندر یہ تبدیلی آئی کہ خون کی الٹیاں پہلے کی نسبت بہت کم ہو گئیں۔ چھ ماہ کے بعد اللہ کے فضل و کرم سے انہیں اس موذی مرض سے نجات مل گئی۔

سبز روشنی:

ہائی بلڈ پریشر اور خون میں حدت سے پیدا ہونے والے امراض، جلدی امراض، خارش، آتشک، سوزاک، چھیپ وغیرہ کا علاج ہے۔ سبز روشنی کا مراقبہ کرنے سے پورے جسمانی نظام میں ایک توازن اور ہم آہنگی پیدا

www.ksars.org

ہو جاتی ہے۔ جذبات میں شدت اور غیر صحتمندانہ رجحانات سے نجات کے لئے اس رنگ کا مراقبہ نہایت مفید نتائج مرتب کرتا ہے۔

سرخ روشنی:

لو بلڈ پریشر، انیمیا، گٹھیا، دل کا گھٹنا، دل کا ڈوبنا، توانائی کا کم محسوس کرنا، بزدلی، نروس بریک ڈاؤن، دماغ میں مایوس کن خیالات آنا، موت کا خوف، اونچی آواز سے دماغ میں چوٹ محسوس ہونا وغیرہ کیلئے سرخ روشنی کا مراقبہ کرایا جاتا ہے۔

جامنی روشنی:

مردوں کے جنسی امراض اور خواتین کے اندر رحم سے متعلق امراض کا علاج ہے۔ ذہنی یکسوئی اور غدودوں کی کارکردگی میں بہتری کے لئے جامنی روشنی کا مراقبہ بہت مفید نتائج مرتب کرتا ہے۔

گلابی روشنی:

مرگی، دماغی دورے، ذہن اور حافظہ کا ماؤف ہونا، ڈر اور خوف، عدم تحفظ کا احساس، زندگی سے متعلق منفی خیالات آنا، دنیا بیزاری سے نجات پانے کیلئے مؤثر علاج ہے۔

۲۔ دیکھ کر رنگ جذب کرنا:

اللہ تعالیٰ نے ذہن انسانی میں ایسی صلاحیت رکھ دی ہے کہ وہ ماحول سے اپنی ضرورت کے رنگ خود ہی جذب کرتا رہتا ہے لیکن جب کبھی انسان طرز فکر میں پیچیدگی یا الجھاؤ کے سبب ذہن کی اس کارکردگی میں

www.ksars.org

رکاوٹ پیدا کرلیتا ہے جس کے تحت وہ اپنے ماحول سے منعکس ہونے والے رنگوں کو جذب کرنے کا خوگر ہوتا ہے تو معالج مریض کو اس کی ضرورت کے رنگوں کی طرف متوجہ کرنے کیلئے یہ طریقہ اختیار کرتا ہے کہ وہ مریض کو ایک خاص سائز کا مطلوبہ رنگ کیا ہوا شیشہ دیکھنے کی ہدایت کرتا ہے۔ عموماً اس شیشہ کا سائز 129x انچ مناسب رہتا ہے۔ رنگ کئے ہوئے شیشے کی بجائے کپڑے کا ٹکڑا یا کوئی اور رنگین چیز بھی دیکھنے کی ترغیب دی جاسکتی ہے۔

مثلاً قوت ارادی میں کمزوری کو دور کرنے کے لئے مریض کو ہدایت کی جاتی ہے کہ ایک ٹوکری میں نارنگیاں بھر کر اپنے کمرے میں رکھ لے اور دن میں تین چار مرتبہ ۱۰ تا ۱۵ منٹ لگاتار ان کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھا کرے۔ اس عمل سے مریض میں نارنجی رنگ کی کمی دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔

۳۔ مریض پر رنگین روشنیاں ڈالنا:

جب کسی مریض کا ذہن اس بات پر آمادہ نہیں ہوتا کہ وہ خود اپنے ذہن کی قوت کو بروئے کار لاکر اپنی ضرورت کے رنگ جذب کرلے تو اس صورت میں معالج اس پر مطلوبہ رنگ کو مریض پر شعاعوں کی صورت ڈالنا تجویز کرتا ہے۔ اس کے عموماً دو ہی طریقے مستعمل ہیں۔ پہلا یہ کہ کمرے میں اس کھڑکی پر جہاں سے دھوپ کمرے میں آتی ہو، رنگین شیشے لگا دیئے جائیں اور مریض کو اس وقت اس رنگ کی روشنی میں بٹھایا لٹا دیا جاتا ہے جب دھوپ مطلوبہ رنگ کی شعاعوں میں ڈھل کر کمرے میں آرہی ہو۔

دوسرا طریقہ مطلوبہ رنگ کی برقی روروشنی کا استعمال کرنا ہے۔ اس صورت میں مطلوبہ رنگ کا بجلی کا رنگین بلب لیمپ کے شیڈ میں لگا کر اس کی روشنی مریض کے متعلقہ اعضاء پر ڈالی جاتی ہے۔ پندرہ سے بیس منٹ کے اس عمل سے بھی مریض کے اندر مطلوبہ رنگ کی مقداریں منتقل ہو کر اس کی صحت اور تندرستی کی بحالی میں اپنا کردار ادا کر سکتی ہیں۔

www.ksars.org

۴۔ مطلوبہ رنگ کسی واسطے سے جسم میں داخل کرنا:

اس طریقہ کے مطابق رنگین لہروں کی فریکوئنسی کو پہلے کسی مادی شئے مثلاً پانی، عرقیات، دودھ، شربت یا تیل وغیرہ میں جذب کر لیا جاتا ہے۔ روشنی کی رنگین لہروں کو پانی وغیرہ میں جذب کرنے کے لئے یہ طریقہ اختیار کیا جاتا ہے کہ مطلوبہ رنگ کی ایک بوتل میں ۴/۳ حصہ تک ابلے ہوئے پانی سے بھر کر اس کو دو سے چھ گھنٹے تک دھوپ میں کسی غیر موصل سطح ترجیحاً لکڑی پر رکھ دیا جاتا ہے۔ اس بوتل کو دھوپ سے ہٹالینے کے بعد بھی لکڑی پر ہی رکھنا چاہیئے تا کہ لہروں کی فریکوئنسی ارتھ نہ ہونے پائے۔ مادی اشیاء میں اس طرح رنگ جذب کرنے کا یہ عمل کروموٹائزیشن Chromotization کہلاتا ہے۔ یہ پانی روز کے روز تیار کر کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اسی طرح تیل کو بھی کروموٹائز (Chromotize) کیا جاتا ہے لیکن اس کیلئے تیل کو کم از کم چالیس دن تک دھوپ میں رکھا جاتا ہے یا پھر لگاتار ۲۰۰ گھنٹے تک روشنی کی رنگین شعاعوں کو تیل میں جذب کیا جاتا ہے۔ جہاں کہیں رنگوں کی کمی کو کسی ایک آدھ عضو میں پورا کرنا مقصود ہو تو اس تیل کی مالش کی جاتی ہے۔ بعض حالتوں میں دودھ کو بھی مختلف رنگوں سے کروموٹائز کر کے مریض کو پلایا جاتا ہے۔ خصوصاً چھوٹے بچوں کے لئے دودھ کو رنگین لہروں میں ایک دو گھنٹے رکھنے سے اس دودھ میں شفا بخشی کی تاثیر پیدا ہو جاتی ہے اور الگ سے دوائیں وغیرہ نہیں دینا پڑتیں۔

اسی طرح سے ملک آف شوگر کی گولیاں اور ڈسٹلڈ واٹر کے امپیول وغیرہ بھی کروموٹائز کر کے استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس کے لئے ان کو کم از کم ۲۰۰ گھنٹے تک رنگین روشنیوں کی شعاعوں یا روشنی کی رنگین لہروں میں رکھا جاتا ہے۔

رنگین لہروں کو مریض کو فوری طور پر مہیا کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی اختیار کیا جاسکتا ہے۔ مطلوبہ رنگ کی کھلے منہ کی ایک خالی بوتل لے کر اس کو ڈھکن سے اچھی طرح بند کر کے دھوپ میں کسی لکڑی پر پانچ سے دس

www.ksars.org

منٹ تک رکھ دیں۔ اس سے بوتل کے اندر کی ہوا کروموٹائز ہو جائے گی۔ مریض اس ہوا کو زور سے سونگھنے کے انداز میں سانس کے ذریعے اپنے اندر سمیٹ سکتا ہے۔

رنگین شعاعوں سے مختلف اشیاء کو کروموٹائز کرنے کا تفصیلی طریقہ الشیخ خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی مندرجہ ذیل کتابوں میں وضاحت سے درج کیا گیا ہے۔

۱۔ رنگ اور روشنی سے علاج

۲۔ کلر تھراپی

www.ksars.org

اکتیسواں باب

رنگ وروشنی کا مراقبہ

ذہنی سکون حاصل کرنے کیلئے لوگ ایسے ذرائع اختیار کرتے ہیں جن سے شعور وقتی طور پر معطل ہو جاتا ہے۔ مثلاً شراب نوشی، نشہ کی دوسری چیزیں اور نیند آور ادویات کے ذریعے دماغی سکون تلاش کیاجاتا ہے۔ یہ ادویات ذہنی ساخت میں کوئی تبدیلی پیدا نہیں کرتیں بلکہ ایک خاص وقفے تک خود فراموشی طاری کر دیتی ہیں، ان ذرائع سے نہ صرف جسمانی صحت کو نقصان پہنچتاہے بلکہ اعصابی نظام کمزور پڑ جاتا ہے اور آدمی جلد بڑھاپے تک پہنچ جاتا ہے۔

میڈیکل سائنس کے مطابق مسکن ادویات "ٹرانکولائزرز Tranquilizers" کو دو گروہوں میں تقسیم کیا گیاہے۔ ایک گروہ کو Major Tranquilizer اور دوسرے کو Minor Tranquilizer کہاجاتاہے۔

نفسیاتی امراض مثلاً سائیکوسس Psychosis جس میں زندگی پر جمود طاری ہو جاتا ہے۔ ہر کام میں منفی پہلو زیادہ ہو تاہے، بند کمرے میں مریض آرام محسوس کرتا ہے۔ گھروالوں اور عزیز رشتہ داروں سے قطع تعلق کرلیتاہے۔ کسی کے سامنے آنے سے مریض کتراتا ہے اور خود کو غیر محفوظ سمجھتاہے، سخت گرمی اور حبس میں بھی دروازے کھڑکی بند رکھتاہے۔ دیکھا گیاہے کہ شدید گرمی اور رطوبت کے زمانے میں بھی مریض لحاف اوڑھ کر سویا رہتا ہے۔ کھانا کھانے سے برائے نام دلچسپی رہ جاتی ہے۔ غذا کی کمی کی وجہ سے جسم لاغر اور بعض اوقات ہڈیوں کا ڈھانچہ بن جاتاہے۔

اس کیفیت میں مریض کے شعور پر لاشعور کا اتنا دباؤ ہو جاتا ہے کہ مریض کو ماورائی چیزیں نظر آنے لگتی ہیں۔ وہ کبھی سایہ دیکھتاہے اور کبھی خود کو گوشت پوست کے جسم سے آزاد۔ سایہ کی صورت میں خود کو اڑتا ہوا

www.ksars.org

محسوس کرتا ہے۔ اڑنے کی صورت میں لذت کو حاصل کرنے کیلئے فلک بوس عمارتوں سے چھلانگ لگا دیتا ہے۔ جب اس کی سماعت پر ماورائی حواس کا غلبہ ہوتا ہے تو اسے دور پرے کی آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ وہ خود کو خیالی دنیا میں قید کر لیتا ہے۔ اس کو بڑے بڑے خوبصورت باغ نظر آتے ہیں۔ اس خیالی باغ میں خود کو وہ چبوترے پر دیکھتا ہے۔ وہاں بے شمار لوگوں کے ہجوم کو اپنا منتظر پاتا ہے کبھی منفی جذبات کا اتنا تاثر قائم ہو جاتا ہے کہ بھیانک مناظر دیکھ کر رونے لگتا ہے۔ غرض یہ کہ حواس میں ایک عجیب انتشار پیدا ہو جاتا ہے۔ کبھی بہت ہوشیار، مستعد، ذہین آدمی کے روپ میں ہوتا ہے اور کبھی Senseless باتیں کرتا ہے۔

مینیا:

جب آدمی پر دیوانگی کا دورہ پڑتا ہے، ابتداء کسی طرح ہو۔ خواہ تھوڑا تھوڑا یا اچانک۔ اس میں ام الدماغ کے اندر رو کا ہجوم ہو جاتا ہے اور چونکہ ان کے نکلنے کا راستہ نہیں ہوتا لہٰذا دباؤ کی بنا پر خلیوں کے اندر کی دیواریں ٹوٹ جاتی ہیں اور راستہ کہیں کہیں سے زیادہ کھل جاتا ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ خلاء قطعی نہ ہو۔ اکثر خلیوں میں رو صفر کے برابر ہو جاتی ہے تو آدمی بیٹھے بیٹھے بالکل بے خیال ہو جاتا ہے۔ اگرچہ یہ کوئی مرض نہیں ہے لیکن ام الدماغ میں جب ایسا خلاء واقع ہو جاتا ہے تو خلیوں میں ایک سمت رو کا تصرف بہت بڑھ جاتا ہے یہاں تک کہ وہ خلئے کسی قسم کی یادداشت سے خالی ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ آدمی پرانے واقعات یاد کرنا چاہتا ہے بار بار یاد کرنا چاہتا ہے لیکن یاد نہیں آتے۔ ایک طرف تو یہ ہوتا ہے اور دوسری طرف رو کا اتنا ہجوم ہو جاتا ہے کہ دماغ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ اس طرح خلیوں کی رو میں جو ترتیب ہونی چاہئے وہ نہیں رہتی بلکہ اس میں ایسی بے قاعدگی ہو جاتی ہے کہ مریض ایک بات زمین کی کہتا ہے اور ایک آسمان کی۔ کبھی وہ پیغمبری کا دعویٰ کرتا ہے اور کبھی بادشاہ بن جاتا ہے۔ زیادہ اثر ہونے سے کپڑوں سے بھی آزاد ہو سکتا ہے۔ کھانے پینے کا ہوش نہیں رہتا۔

جب چلنے پر آتا ہے تو میلوں میل چلتا رہتا ہے۔ دوڑ دوڑ کر چلتا ہے۔ جسم پر کسی قسم کی تھکان کے اثرات مرتب نہیں ہوتے۔ ماحول اور دنیا و مافیہا سے آزاد، سوچوں میں گم خلاء میں گھورتا رہتا ہے۔ دنیاوی زندگی کی

www.ksars.org

ترتیب قائم نہیں رہتی۔ آرام و آسائش کا احساس تقریباً ختم ہو جاتا ہے۔ جسم میں اتنی زیادہ انرجی ذخیرہ ہو جاتی ہے کہ لوہے کی زنجیروں سے باندھنا پڑتا ہے۔ پاگل پن کا مریض جب بولنا شروع کرتا ہے، بولتا رہتا ہے لیکن باتوں میں کوئی ربط نہیں ہوتا۔ آنکھوں میں ایک خاص قسم کی چمک اور ماورائیت آجاتی ہے۔ پلک جھپکنے کا عمل بہت زیادہ محدود ہو جاتا ہے۔

سائیکو سس، شیزوفرینیا اور مینیا میں میجر ٹرانکولائزر اور مائنر ٹرانکولائزر دوائیں استعمال کرائی جاتی ہیں جن سے مندرجہ ذیل Side Effects رونما ہوتی ہیں۔

منہ خشک ہو جاتا ہے، نظر دھندلا جاتی ہے، بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے، وزن بڑھ جاتا ہے، خون میں شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ یرقان کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ مریض کا ٹمپریچر بڑھ جاتا ہے، رعشہ کا مرض لاحق ہو جاتا ہے، گھبراہٹ، خوف، بے چینی اور کنفیوژن پیدا ہو جاتا ہے اور بھوک کم ہو جاتی ہے اور بعض اوقات مریض دواؤں کے منفی اثرات سے چلنے پھرنے سے بھی معذور ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کے کئی دیگر سائیڈ ایفیکٹس ہو سکتے ہیں جن کے نتیجے میں مریض "کوما" میں بھی جا سکتا ہے۔ مائنر ٹرانکولائزر اور دوائیں ذہن کو پر سکون رکھنے کیلئے استعمال کرائی جاتی ہیں۔

ان ادویات کا ایک بہت مضر اثر یہ بھی مرتب ہوتا ہے کہ آدمی ان کا عادی ہو جاتا ہے اور زیادہ عرصہ استعمال سے خوراک کی مقررہ مقدار اپنا اثر کھو دیتی ہیں اور خوراک کی مقدار بڑھانی پڑتی ہے۔ مسکن ادویات کو فوری طور پر چھڑانا نہیں چاہئے کیونکہ فوری طور پر دوائیں بند کرنے سے مرگی کے دورے پڑنے لگتے ہیں اور بے خوابی، رعشہ، متلی کا احساس پورے جسم میں درد، ارتکاز توجہ کی کمی جیسے امراض ہو جاتے ہیں۔

اس کے برعکس معالج کی نگرانی میں مراقبہ کے ذریعے علاج سے سکون ملتا ہے اور فاسد خیالات کا زور ٹوٹ جاتا ہے اور خیالات کے بہاؤ میں تسلسل پیدا ہو جاتا ہے۔ مراقبہ کے ذریعے ذہن اور روح کا قدرتی تعلق بڑھ

www.ksars.org

جاتا ہے، اور انسان روح سے توانائی کی نئی لہریں حاصل کرتا ہے۔ اس وقت دماغی کیفیات بیداری اور خواب کے عام وقتوں سے الگ ہوتی ہیں۔ چنانچہ اعصابی نظام میں واقع ہونے والی ٹوٹ پھوٹ کو نارمل ہونے کا بہترین موقع ملتا ہے۔

جسمانی لحاظ سے ہمارے اندر دو نظام کام کرتے ہیں۔ ایک سیمپتھیٹک سسٹم (Sympathetic System) اور دوسرا پیرا سیمپتھیٹک (Parashympathetic System) اول الذکر نظام دل کی دھڑکن کو کنٹرول کرتا ہے جبکہ دوسرے نظام کے تحت دل کی دھڑکن کا آہستہ ہونا، خون کی رفتار کا کم ہونا، پتلیوں کا سکڑنا اور جسم کے مختلف مادوں کی حرکات وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ یہ System ہمارے ارادے اور اختیار کے بغیر کام کرتا ہے۔ مثلاً ہم سانس لینے پر مجبور ہیں۔ اگر سانس روک بھی لیں تو کچھ وقفے کے بعد دوبارہ سانس لینے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ دل کی رفتار پر بھی ہمیں اختیار نہیں ہے۔ چنانچہ فی زمانہ طبی ماہرین اور ماہرین علم النفس اس بنیاد پر کام کر رہے ہیں کہ مختلف طریقوں اور مشقوں سے اگر ہم Parasympathetic System کی حرکات پر اثرات مرتب کر سکیں تو ہم بیماریاں کو کامیابی سے دفاع کر سکیں گے اور بہت سے امراض کا خاتمہ آسانی سے ہو جائے گا۔ اسی بنیاد پر سائنس دانوں نے "بائیو فیڈ بیک Bio Feed Back" نامی طریقہ ایجاد کیا ہے جس پر تحقیقات کی جارہی ہیں۔

مراقبہ کے ذریعے Parasympatheic System پر حسب منشاء اثرات مرتب کئے جا سکتے ہیں۔ مراقبہ اس نظام میں خوشگوار تبدیلیاں پیدا کر دیتا ہے۔ مراقبہ کی کیفیت گہرے سکون اور ٹھہراؤ میں لے جاتی ہے۔ یہ کیفیت ہمارے اوپر عام طور پر طاری نہیں ہوتی لیکن ذہن زیادہ دیر تک ایک جگہ نہیں ٹھہرتا۔ مراقبہ سے نہ صرف قوت ارادی میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ جسمانی اور نفسیاتی اعتبار سے بھی کثیر فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ تجربات اور مشاہدات نے ثابت کر دیا ہے کہ مراقبہ سے مندرجہ ذیل جسمانی اور نفسیاتی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

۱۔ خون کے دباؤ پر کنٹرول

۲۔ قوت حیات میں اضافہ

۳۔ بصارت میں تیزی

www.ksars.org

۴۔ خون کی چکنائی میں کمی

۵۔ تخلیقی قوتوں میں اضافہ

۶۔ چڑچڑے پن میں کمی

۷۔ دل کی کارکردگی میں بہتری

۸۔ قوت سماعت میں اضافہ

۹۔ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت

۱۰۔ ڈیپریشن اور جذباتی ہیجان کا خاتمہ

۱۱۔ پریشانی اور مشکلات میں آنے والے دباؤ میں کمی

۱۲۔ خون کے سرخ ذرات میں اضافہ

۱۳۔ قوت یادداشت میں تیزی

۱۴۔ بہتر قوت فیصلہ

۱۵۔ بے خوابی سے نجات اور گہری نیند

۱۶۔ ڈر اور خوف کے خلاف ہمت اور بہادری پیدا ہو جاتی ہے۔

۱۷۔ عدم تحفظ کے احساس اور مستقبل کے اندیشوں سے نجات مل جاتی ہے۔

۱۸۔ مراقبہ کرنے والے مرد اور خواتین کو وسوسے نہیں آتے۔

www.ksars.org

۱۹۔ حسد ختم ہو جاتا ہے۔

۲۰۔ مراقبہ میں کامیابی کے بعد آدمی جادوٹونے، بھوت پریت، آسیب اور منفی خیالات سے آزاد ہو جاتا ہے۔

زمین پر موجود ہر شئے میں کوئی نہ کوئی رنگ نمایاں ہے، کوئی شئے بے رنگ نہیں ہے۔ کیمیاوی سائنس بتاتی ہے کہ کسی عنصر کو شکست وریخت سے دوچار کیا جائے تو مخصوص قسم کے رنگ سامنے آتے ہیں۔ رنگوں کی یہ مخصوص ترتیب کسی عنصر کی ایک بنیادی خصوصیت ہے۔ چنانچہ ہر عنصر میں رنگوں کی ترتیب جداجدا ہے۔ یہی قانون انسانی زندگی میں بھی نافذ ہے۔ انسان کے اندر بھی رنگوں اور لہروں کا ایک مکمل نظام کام کرتا ہے۔ رنگوں اور لہروں کا خاص توازن کے ساتھ عمل کرنا کسی انسان کی صحت کا ضامن ہے۔ اگر رنگوں میں ردوبدل ہو جائے تو انسانی طبیعت میں بھی تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔

جذبات ومحسوسات میں رنگوں کا کردار نہایت اہم ہے۔ یہ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ بری خبر سن کر چہرے کا رنگ زرد پڑجاتا ہے، خوف کے عالم میں چہرے کے رنگ میں تبدیلی آجاتی ہے۔ غصہ کی حالت میں آنکھیں اور چہرہ سرخی مائل ہو جاتا ہے۔ اگر کسی کمرے کی دیواروں کا رنگ گہرا سرخ ہو تو طبیعت پر بار محسوس ہونے لگتا ہے۔ اگر اسی کمرے کی دیواروں کا رنگ نیلگوں کر دیا جائے تو طبیعت سکون محسوس کرتی ہے۔ سرسبز و شاداب درخت اور رنگ برنگے پھول دیکھ کر ذہنی اور جسمانی تھکن دور ہو جاتی ہے۔ لیکن یہی پودے جب خزاں میں سبز لباس اتار کر زرد پیراہن اوڑھ لیتے ہیں تو انہیں دیکھ کر محسوسات بدل جاتے ہیں۔

نظریہ رنگ ونور ہمیں بتاتا ہے کہ نہ صرف انسان کے جسم بلکہ حواس میں بھی رنگوں کی مخصوص مقداریں کام کرتی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے رنگوں کے نظام میں تبدیلی واقع ہو جائے، کسی رنگ کی کمی ہو جائے، کوئی رنگ زیادہ ہو جائے یا رنگوں کے تناسب میں فرق آجائے تو محسوسات میں بھی تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔

www.ksars.org

علم روحانیت میں شاگرد کے اندر رنگوں اور روشنیوں میں ردوبدل کیا جاتا ہے تاکہ شاگرد کا ذہن لاشعوری حواس سے قریب ہو جائے۔ مراقبہ کی مسلسل مشق سے بھی روشنیوں کے نظام میں رنگینی بڑھنے لگتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ روشنیوں اور رنگوں کی تبدیلیاں کسی صلاحیت کو بیدار کرنے میں استعمال ہوں۔ اگر رنگوں اور روشنیوں کا اضافہ کسی صلاحیت، کسی حس کی تعمیر میں خرچ نہیں ہوتا تو ان سے معمول کے حواس متاثر ہونے لگتے ہیں۔

روحانی استاد شاگرد کے اندر پیدا ہونے والی تبدیلیوں کا معائنہ کرتا رہتا ہے، حسب ضرورت ان میں تصرف کی قوت سے کمی بیشی کرتا ہے تاکہ رنگوں اور روشنیوں کی تبدیلی کے ساتھ ساتھ شعور کی قوتیں بھی کام کرتی رہیں۔

اس کے برعکس جب ایک عام شخص میں رنگوں اور روشنیوں میں معمول سے ہٹ کر تبدیلی واقع ہوتی ہے تو طبیعت اس کو برداشت نہیں کر پاتی ہے اور اس کا مظاہرہ کسی نہ کسی طبعی یا ذہنی تبدیلی کی صورت میں ہوتا ہے۔ ہم اس تبدیلی کو کسی نہ کسی بیماری کا نام دیتے ہیں مثلاً بلڈ پریشر، کینسر، فساد خون، خون کی کمی، سانس کے امراض، دق وسل، گٹھیا، ہڈیوں کے امراض، اعصابی تکالیف اور دیگر غیر معمولی احساسات وجذبات وغیرہ۔

روحانی علوم کے طالب میں کس طرز پر رنگ وروشنی میں تبدیلی کی جائے اس کا تعین صرف ایک ماہر روحانی استاد ہی کر سکتا ہے۔ طبیعت کا رجحان، ذہن کی قوت، طرز فکر، طبعی ساخت اور دیگر بہت سے عوامل کو مدنظر رکھا جاتا ہے۔

مراقبہ کے ذریعے رنگ وروشنی کو جذب کرنے کا طریقہ یہ ہے:

طریقہ نمبر 1:

آرام دہ نشست میں بیٹھ کر تصور کیا جاتا ہے کہ رنگ اور روشنی کی لہریں پورے جسم میں جذب ہو رہی ہیں۔

www.ksars.org

طریقہ نمبر2:

مراقبہ میں تصور کیا جاتا ہے کہ رنگ یا روشنی کی لہر آسمان سے نازل ہو کر دماغ میں جذب ہو رہی ہے۔

طریقہ نمبر3:

مراقبہ میں تصور کیا جاتا ہے کہ گرد و پیش کا پورا ماحول روشنی سے معمور ہے اور یہ روشنی مراقبہ کرنے والے کے جسم و ذہن میں جذب ہو رہی ہے۔

طریقہ نمبر4:

یہ تصور کیا جاتا ہے کہ مراقبہ کرنے والا روشنی کے دریا میں ڈوبا ہوا ہے اور یہ روشنی اس کے جسم میں مسامات اور سانسوں کے راستے اس میں جذب ہو رہی ہے۔

www.ksars.org

بتیسواں باب

رنگ اور سانس

ہماری دنیاوی زندگی کا آغاز سانس کی آمد و شد سے ہوتا ہے اور جب تک ہم زندہ رہتے ہیں یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ ہم پانی اور غذا کے بغیر تو کچھ دیر زندہ رہ سکتے ہیں لیکن سانس لئے بغیر کتنے لمحے زندہ رہ سکتے ہیں؟ یہ بات کچھ ڈھکی چھپی بات نہیں۔

کائنات کی ہر شئے سانس لیتی ہے۔ ہر شئے کے سانس لینے کا طریقہ، رفتار اور دورانیہ مختلف ہوتا ہے۔ نہ صرف انسان، حیوانات اور نباتات بلکہ جمادات کی زندگی کے تار بھی سانس کی آمد و شد ہی سے وابستہ ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ پہاڑ بھی سانس لیتے ہیں اور ہماری زمین میں بھی اور اسی طرح اجرام سماوی بھی اپنی اپنی جگہ سانس لیتے ہیں۔ علمائے باطن کا کہنا ہے کہ ایک پہاڑ پندرہ منٹ میں ایک بار سانس لیتا ہے۔ اگر اس کا موازنہ انسان کے سانس لینے کی رفتار یعنی ایک منٹ میں اوسطاً اٹھارہ بیس سانس لینے سے کیا جائے تو یہ راز منکشف ہو جاتا ہے کہ رفتار تنفس کا انسان اور پہاڑ کی عمر سے براہ راست ایک تعلق ہے۔ بالفاظ دیگر ایک انسان جتنی دیر میں 270 تا 300 سانس لیتا ہے ایک پہاڑ اتنی ہی دیر میں صرف ایک سانس لیتا ہے۔ یعنی انسانی زندگی اور پہاڑ کی عمر میں یہی تناسب ہوتا ہے۔ اس فارمولے کے مطابق ایک انسان اوسطاً 60 سال کی عمر میں جتنے سانس لیتا ہے اتنے ہی سانس ایک پہاڑ سولہ تا اٹھارہ ہزار سال میں لیتا ہے۔ یعنی پہاڑ بھی پیدائش کے عمل سے گزر کر فنا کے راستے پر گامزن رہتے ہیں اور اپنے سانسوں کی مقدار کے مطابق اپنی عمر پوری کر کے ختم ہو جاتے ہیں۔

www.ksars.org

انسان اپنے جن اعضاء کی مدد سے سانس لیتا ہے ان کا نام پھیپھڑے قرار دیتا ہے۔ دوسری مخلوقات میں بھی تنفس کا اپنا اپنا ایک الگ نظام کام کرتا ہے۔ مچھلیوں میں یہ گلپھڑے کہلاتے ہیں اور کیچوے وغیرہ میں ان کی جلد ہی ان کے تنفس کا ذریعہ ہوتی ہے۔

پرانے علوم میں یوگا اور آیوروید میں سانس کی آمدو شد پہ قابو پانے اور درست انداز میں سانس لینے پر بہت زور دیا جاتا ہے۔ ماہر یوگی اپنے تنفس پر قابو پانے میں اتنی مہارت حاصل کر لیتے ہیں کہ وہ حبس دم کر کے کئی کئی روز تک سانس روکنے کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔ سانس کی رفتار پر قابو پا لینے والے افراد اپنے جسمانی نظام پر اس قدر کنٹرول حاصل کر لیتے ہیں کہ وہ اپنے دل کے دھڑکنے کی رفتار تک کو اپنی مرضی سے کم یا زیادہ کر سکتے ہیں۔

دیکھا گیا ہے کہ ہم مجموعی طور پر سانس درست انداز میں نہیں لیتے اس کے باعث ہمیں درکار توانائی کی پوری مقداریں حاصل نہیں ہوتیں اور خرچ ہونے والی توانائی کا تناسب مہیا ہونے والی توانائی سے بڑھ جاتا ہے اس سے ہمارے اندر تھکن اور پژمردگی آجاتی ہے۔

اللہ تعالیٰ کے قانون تخلیق کے مطابق ہر شئے دو رخوں پر تخلیق کی گئی ہے۔ سانس کے بھی دو رخ معین ہیں۔ سانس اندر جانا سانس کا صعودی رخ کہلاتا ہے اور سانس کا باہر آنا سانس کا نزولی رخ کہلاتا ہے۔ صعودی رخ میں ہمارا ربط باطن سے جڑ جاتا ہے اور نزولی رخ میں ہم اپنے خارج سے ہم رشتہ ہو جاتے ہیں۔ چونکہ انسان کا وجود اس کے باطن کا مرہون منت ہے اس لئے ہم جس قدر گہرا اور لمبا سانس لینے کے عادی ہونگے اسی قدر ہمارا تعلق اپنے باطن سے گہرا ہو گا۔ اور چونکہ ہمارا جسمانی نظام بھی ہمارے اندر ہی سے یعنی باطنی طور پر ہی کنٹرول ہوتا ہے اس لئے جب ہم اپنے باطن سے ہم رشتہ ہوتے ہیں تو ہمارے پورے جسمانی نظام پر بھی مفید اثرات مرتب ہونا لازم آتا ہے۔

گہرے سانس لینے سے ہمارے جسم میں موجود رنگوں کے تمام مراکز توانائی کی مناسب مقداروں سے سیراب ہوتے ہیں۔ جلدی جلدی سانس لینے سے ایک قسم کی توانائی حاصل ہوتی ہے اور اتھلے اور سطحی اور ناہموار

www.ksars.org

سانس لینے سے توانائی کی پوری مقررہ مقداریں حاصل نہیں ہوسکتیں۔ گہرا اور ہموار سانس لینے سے نہ صرف ایک بہتر قسم کی توانائی حاصل ہوتی ہے بلکہ ہمارے اندر کی کثافتیں بھی تحلیل ہوتی رہتی ہیں۔

اگر کسی کا پیٹ باہر کو نکلا ہوا ہو تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اس کے سانس لینے کا طریقہ درست نہیں ہے۔ اس کی اصل وجہ یہ ہوتی ہے کہ باہر نکالتے وقت سانس اتھلا اور سطحی رہنے سے پیٹ اور سینے کے عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ اس صورت حال کو کنٹرول کرنے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ سانس کو باہر نکالنے کا وقفہ دوگنا کر دیا جائے۔ محض چند ہفتے اس طرح سانس لینے کے طریقہ پر باقاعدگی سے عمل کرنے سے پیٹ کے ڈھیلے اور ڈھلکے ہوئے عضلات واپس اپنی اصلی حالت میں آجاتے ہیں۔

ہمارا سانس ہمارے دونوں نتھنوں سے باری باری، وقفوں سے چلتا ہے۔ کسی وقت سانس دائیں نتھنے سے زیادہ آ جا رہا ہوتا ہے اور کسی وقت یہ بائیں نتھنے سے جاری ہوتا ہے۔ سانس کے ساتھ ہمارے نتھنوں سے مختلف رنگ خارج اور جذب ہوتے ہیں۔ سیدھے نتھنے کا تعلق سورج سے اور بائیں نتھنے کا چاند سے تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس طرح ہمارا ایک نتھنا ہم کو سرخ اور نارنجی رنگوں سے گرمی فراہم کوتا ہے تو دوسرا ہمیں نیلا اور بنفشی رنگ فراہم کرنے کا فریضہ ادا کرتا ہے۔ جس وقت سانس ہمارے دونوں نتھنوں سے جاری ہوتا ہے اس وقت ہم زرد اور سبز رنگ زیادہ جذب کر رہے ہوتے ہیں۔

دائیں بائیں نتھنوں سے باری باری سانس لینے سے نہ صرف سانس کی نالیاں صاف ہوتی رہتی ہیں بلکہ خرچ ہونے والے رنگ بھی باری باری جسمانی نظام میں داخل ہو کر ہمارے اعضاء، جلد اور اعصاب کو تقویت فراہم کرتے رہتے ہیں۔

حضور ﷺ نے دائیں کروٹ سونے کی جو ہدایت فرمائی ہے اس کی حکمت پر غور کرنے سے یہ منکشف ہوتا ہے کہ اس طرح سونے سے ہمارا سانس بائیں نتھنے سے چلتا ہے جس کے نتیجے میں نیلا رنگ زیادہ جذب ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے نہ صرف نیند گہری آتی ہے بلکہ ذہن کو سکون بھی زیادہ میسر آتا ہے۔

www.ksars.org

جو لوگ سانس لینے کے درست طریقے پر کاربند رہتے ہیں۔ ان کو صحت اور تندرستی کے مسائل شاذ ہی پریشان کرتے ہیں۔ جو لوگ اپنے سانس لینے کے طریقے کو درست کرنا چاہتے ہیں ان کو چاہئے کہ وہ سانس کی کسی ایک آدھ مشق سے آغاز کرکے اس پر کاربند ہو جائیں۔

عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ صرف ٹیلی پیتھی اور اس قسم کے دیگر مابعد الطبعیاتی علوم میں ہی سانس کی مشقیں کسی اہمیت کی حامل ہوتی ہیں جبکہ ایسا ہرگز نہیں ہے۔ ہر وہ شخص جو تندرست اور توانا رہنا چاہتا ہے صرف سانس لینے کا درست طریقہ اپنا کر اپنی صحت اور تندرستی کو یقینی بنا سکتا ہے۔

سانس کی مشقوں کی بنیادی طور پر تین قسمیں ہیں۔ ایک قسم کی مشقوں میں جلدی جلدی تیز سانس لئے جاتے ہیں مثلاً ایک یا دو سیکنڈ میں ایک سانس لیا جاتا ہے۔ ان مشقوں کا بنیادی مقصد جسم کو توانائی کی مقداروں کی وافر فراہمی اور ان کو اپنے اندر ذخیرہ کرنا ہوتا ہے۔

دوسری قسم کی مشقوں میں ناک سے گہرا سانس لے کر روکا اور منہ کے راستے آہستہ آہستہ خارج کیا جاتا ہے۔ اس میں سانس کو اندر لینے، سینے میں روکنے اور خارج کرنے کے وقفوں میں رفتہ رفتہ اضافہ کیا جاتا ہے۔ مثلاً سانس اندر لینے کا وقفہ پانچ سیکنڈ.........سانس روکنے کا وقفہ.........پانچ سیکنڈ اور منہ سے باہر نکالنے کا وقفہ بھی پانچ سیکنڈ مقرر کر کے ایک وقت میں دس گیارہ سانس لئے جاتے ہیں۔ پھر جوں جوں سانس پر قابو حاصل ہوتا چلا جاتا ہے یعنی سانس کو روکنے اور نکالنے میں دشواری محسوس نہیں ہوتی تو سانس کو باہر نکالنے کا وقفہ رفتہ رفتہ بڑھایا جاتا ہے اور اس دورانیہ کو ۱۰ تا ۱۵ سیکنڈ پر لے جاتے ہیں۔ جب اس عمل کی مشق ہو جاتی ہے اور مہارت بڑھتی ہے تو سانس اندر لینے کا وقفہ بڑھایا جاتا ہے اور اس کو بھی ۱۰ یا ۱۵ سیکنڈ تک لے جاتے ہیں۔

اس کے بعد سانس کو سینے میں روکنے کا وقفہ ایک ایک سیکنڈ کرکے بڑھایا جاتا ہے۔ اس مشق میں سانس باہر نکالتے وقت منہ کو سیٹی بجانے کے انداز میں گول کر لینے کی سفارش کی جاتی ہے۔ اس قسم کی مشقوں سے جسم میں موجود رنگوں کے مراکز بھرپور سیراب ہوتے ہیں ان میں درکار رنگوں کا ذخیرہ بڑھتا چلا جاتا ہے۔ جسم سے کثافتیں

www.ksars.org

تحلیل ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اعصاب کو توانائی مہیا ہوتی ہے اور کئی قسم کی بیماریوں سے نجات مل جاتی ہے جسمانی اور روحانی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ایک اور قسم کی مشقوں میں سانس کو بائیں نتھنے سے لے کر کچھ دیر تک روکنے کے بعد دائیں نتھنے سے خارج کیا جاتا ہے اور پھر دائیں سے لے کر کچھ دیر روکنے کے بعد بائیں نتھنے سے خارج کر کے اس کو ایک چکر تصور کرتے ہوئے اس طرح کے ایک وقت میں گیارہ بارہ چکر کی مشق کی جاتی ہے۔ اس قسم کی مشق کرنے سے جسم میں تمام رنگ وافر مقداروں میں جذب ہوتے ہیں۔ باطنی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے اور ضائع شدہ توانائی بحال ہو جاتی ہے۔

صبح سویرے طلوع آفتاب سے قبل سانس کی مشقوں کے فوائد دوچند ہو جاتے ہیں لیکن اس کا یہ مطلب ہر گز نہیں کہ اگر صبح سویرے مشق نہ کی جاسکے یا یہ کہ وقت نکل جائے تو مشق ہی چھوڑ دی جائے بلکہ جب بھی موقع ملے تو اپنی سہولت کے ساتھ مشق کر لی جائے اس سے سو فیصد نہ سہی تو پچاس ساٹھ فیصد فوائد تو حاصل ہو ہی جائیں گے جو کہ کچھ نہ ہونے سے تو بہر حال بہتر ہی ہیں۔

صبح سویرے فضا میں نیلے اور پھر نارنجی رنگ کی فراوانی ہوتی ہے۔ اس لئے اس وقت گہرے گہرے سانس لینے سے یہ رنگ نسبتاً زیادہ جذب ہوتے ہیں اور جسم میں ذخیرہ ہو کر دن بھر کیلئے درکار توانائی فراہم کرتے ہیں۔

www.ksars.org

تینتیسواں باب

کرومو پیتھ کا طریقہ کار

جب کوئی مریض کسی کروپیتھ کے پاس آتا ہے تو ایک ماہر کرومو پیتھ کو چند ایک فیصلے فوری طور پر کرنا ہوتے ہیں۔ اگر وہ یہ فیصلے فوری اور درست انداز میں کرلیتا ہے تو اس کے ہاتھوں شفایابی کی شرح بہت بڑھ جاتی ہے۔

سب سے پہلا فیصلہ تو اس کو یہ کرنا ہوتا ہے کہ اس کے زیر علاج مریض میں کون کون سے رنگ کی زیادتی اور کس کس رنگ کی کمی واقع ہوگئی ہے۔

اس مقصد کے لئے کرومو پیتھ مریض سے چند ایک سوالات پوچھ کر اپنی تشخیص مکمل کرسکتا ہے۔
جب ایک مریض کسی کرومو پیتھ سے علاج کروانے جاتا ہے تو اس کے جلد کی رنگت، آنکھوں اور ناخنوں کا رنگ کرومو پیتھ کے لئے محل توجہ ہوتے ہیں۔ جلد، آنکھوں اور ناخنوں کی رنگت سے وہ سرخ رنگ کی کمی یازیادتی کا تعین کرنے کے ساتھ ساتھ نیلے رنگ کی کمی بیشی کا حال بھی معلوم کرسکتا ہے یعنی سرخ رنگ کی زیادتی نیلے رنگ کی کمی کی دلیل بھی ہے۔

اس کے بعد کرومو پیتھ مریض سے پہلا سوال اس کے مرض کی بابت کرتا ہے۔ جس کے جواب میں مریض جو کچھ بھی کہتا ہے وہ براہ راست اس مرض سے متعلقہ رنگوں میں کمی یازیادتی کی نشاندہی کرتا ہے۔ مثلاً مریض نے کہا اس کے سر میں درد ہے تو یہ بات طے ہے کہ سر سے متعلق ہونے کے سبب طبیعت نیلے رنگ کی متقاضی ہے۔ اس کے بعد مریض نے کہا کہ مجھے بخار بھی ہے اس سے یہ بات مزید تصدیق ہورہی ہے کہ مریض نیلا رنگ ہی طلب کررہا ہے یا یہ کہ مریض اگر بتاتا ہے کہ اسے شوگر یعنی ذیابیطس ہے۔ اس کے ایک جملے سے ہی کرومو پیتھ یہ

www.ksars.org

بھانپ لیتا ہے کہ اس کے سامنے موجود مریض میں تین رنگ ٹوٹ چکے ہیں اور اس کی وجوہات میں مریض کے غلط طرز زندگی اور نامناسب طرز فکر کو بہت دخل ہے۔

معالج کو دوسرا بہت اہم فیصلہ یہ کرنا ہوتا ہے کہ کون کون سا رنگ کس کس طرح سے دینا زیادہ مناسب رہے گا۔ یعنی محض کسی ایک مخصوص رنگ کا مراقبہ تجویز کر دینے سے کام ہو جائے گا یا ساتھ میں کسی رنگ کا دیکھنا بھی تجویز کرنا بہتر رہے گا اور اگر ان دونوں ہی طریقوں پر مریض عمل کرنے سے قاصر ہو تو رنگین شعاعیں ڈلنا بہتر رہیں گی یا اس کو رنگین شعاعوں سے تیار کردہ پانی، دودھ، شربت دینا ہو گا یا کروموٹائز کئے ہوئے تیل کی مالش تجویز کی جانی چاہئے۔

اس بات کا فیصلہ کرنے کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ تشخیص کردہ رنگ کسی مخصوص عضو، مرکز یا نظام میں ٹوٹ رہا ہے یا پورے جسمانی وجود میں اس کی کمی واقع ہو چکی ہے۔ اگر محض کسی ایک عضو یا جسم کے کسی ایک مقام پر کمی واقع ہوئی ہے تو اس صورت میں متعلقہ عضو یا حصہ جسم پر رنگین شعاعوں سے تیار کردہ تیل کی مالش یا رنگین روشنی کا ڈالنا مناسب رہتا ہے مثلاً جلنے کی صورت میں جو بھی حصہ جسم یا عضو متاثر ہوا ہو وہاں نیلی شعاعوں سے تیار کردہ پانی ڈالنا فوری اثرات کا ضامن ہے اور اگر فوری طور پر تیار شدہ پانی دستیاب نہ ہو تو نیلی شعاعوں کو براہ راست ڈالنا یا انہی شعاعوں سے تیار کردہ تیل مل دینا بھی مفید اثرات مرتب کرتا ہے اور اگر کوئی رنگ پورے جسمانی نظام میں ہی ٹوٹ رہا ہے تو اس صورت میں اس رنگ کا مراقبہ یا اس رنگ کی رنگین پلیٹیں دکھانا یا اس رنگ کی شعاعوں میں تیار کردہ پانی یا شربت پلانا زیادہ موثر ثابت ہوتا ہے۔

تیسرا ضروری اور اہم فیصلہ یہ کرنا ہوتا ہے کہ مریض کو کتنی کتنی دیر بعد مجوزہ رنگوں کی خوراک دینا چاہئے اور کب تک دیتے رہنا مناسب ہو گا۔ اس بات کا تمام تر انحصار اس بات پر ہے کہ مرض کتنا پرانا اور اس کی شدت کا کیا عالم ہے۔ اگر مرض بہت پرانا ہے اور شدت کا حامل نہیں ہے تو مطلوبہ رنگ دن میں دو تین بار دینا کافی ہوتا ہے۔ لیکن اگر مریض بخار کی شدت سے نڈھال ہو رہا ہے یا اس کو درد نا قابل برداشت محسوس ہو رہا ہے تو اس صورت

www.ksars.org

میں مطلوبہ رنگ مرض کی شدت کے حساب سے جلدی جلدی اور بار بار دینا چاہئے۔ کتنی جلدی؟ اس بات کا فیصلہ کرومو پیتھ کی اپنی سمجھ اور ذہانت پر منحصر ہوتا ہے۔ ۱۵ منٹ سے لے کر آدھ گھنٹہ بہت ہی شدید صورت میں اور ایک سے دو گھنٹے کا وقفہ نسبتاً کم شدید صورتوں میں اور تین تا پانچ گھنٹے کا وقفہ عام حالتوں میں تجویز کیا جاتا ہے۔

رہی یہ بات کہ ایک رنگ کی خوراکیں کب تک دیتے رہنا چاہئے تو اس کا عام اور سیدھا سا اصول تو یہی ہے کہ مریض کو آرام آجائے، درد سے نجات مل جائے اور وہ صحت یابی کی اطلاع دے دے تو اس رنگ کا استعمال روک دینا چاہئے تا کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ اس رنگ کی کمی دور ہونے کے بعد اس رنگ کی زیادتی ہو جائے۔ مثلاً ایک مریض کو پیٹ میں تکلیف پر زرد رنگ تجویز کیا جاتا ہے۔ مریض دو ہی دن میں افاقے کی اطلاع دیتا ہے لیکن معالج اس کو احتیاطاً اس رنگ کے استعمال کو جاری رکھنا تجویز کر دیتا ہے۔ پانچویں یا چھٹے روز مریض معالج کو مکمل آرام اور صحت یابی کی اطلاع دیتا ہے۔ اب معالج نے اگر مریض کو مزید زرد رنگ استعمال کرتے رہنے کی اجازت دے دی تو ہو سکتا ہے کہ مریض زرد رنگ کی زیادتی سے متعلقہ کسی مرض میں مبتلا ہو جائے اور چند روز بعد آکر کہے کہ میرا منہ خشک رہنے لگا یا مجھے اپنا جسم گرم محسوس ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ زرد رنگ کی زیادتی کی علامتیں ہیں۔

سرخ رنگ کے استعمال کے بارے میں تو یہ احتیاط اور بھی لازم ہو جاتی ہے کہ کیونکہ جونہی سرخ رنگ کی کمی پوری ہو جائے تو اس رنگ کا استعمال بند کر دینا چاہئے ورنہ ہو سکتا ہے کہ مریض آکر بخار یا پھوڑے پھنسیوں کی شکایت کرے۔ ایسی صورت میں سرخ رنگ بند کروا کے سبز رنگ کی ایک یا دو خوراکیں دے کر اس رنگ کی زیادتی کو اعتدال پر لایا جانا ضروری ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات یہ بھی ہوتا ہے کہ معالج نے ایک رنگ کی کمی کی تشخیص اور مریض کو اس رنگ کے استعمال کا مشورہ بھی دے دیا۔ مریض نے وہ رنگ باقاعدہ استعمال بھی کیا لیکن مریض کی حالت سدھرنے کی بجائے بگڑ گئی یا اس حالت مرض میں کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ اس صورت میں معالج کو اپنی تشخیص پر فوراً نظر ثانی کرنی چاہئے کیونکہ

www.ksars.org

جب تک مناسب رنگ تجویز نہیں کیا جائے گا مریض کو مطلوبہ توانائی کی حامل شعاعیں نہیں ملیں گی تو وہ صحت یاب نہیں ہو گا۔

مثلاً ایک مریض نے پیٹ میں درد کی شکایت کی۔ معالج نے اس کو زرد رنگ تجویز کر دیا۔ مریضہ نے ایک دو خوراکیں لیں اور بتایا کہ اس کو السر کی شکایت ہے اور فلاں ڈاکٹر نے اس کو السر تشخیص کیا ہے۔ اس پر معالج نے سبز رنگ تجویز کر دیا کیونکہ سبز رنگ زخموں کیلئے اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ مریضہ نے سبز رنگ کی چند ایک خوراکیں لیں اور اب اس نے لو بلڈ پریشر کی شکایت کرنا شروع کر دی اور پیٹ میں درد بھی برقرار رہا۔ اس پر معالج نے سرخ رنگ تجویز کر دیا۔ اب جب ایک دو ہی خوراکیں لیں تو مریضہ کی حالت سنبھل گئی۔ غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اس کیس میں معالج نے تشخیص کرنے پر زیادہ دلچسپی نہیں کی تھی اور علامات کو سطحی طور پر دیکھا اور سرسری انداز میں تشخیص کر کے زرد رنگ تجویز کر دیا۔ حالانکہ اگر وہ کچھ چھان بین کر کے مریضہ سے اس کے مرض کی بابت کوائف مکمل طور پر معلوم کر لیتے تو انہیں معلوم ہو جاتا ہے کہ مریضہ شروع ہی سے سرخ رنگ کی کمی کا شکار تھیں۔ اس لئے معالج کے لئے لازم ہے کہ وہ محض سرسری اور سطحی تشخیص نہ کرے بلکہ مریض سے باتوں باتوں میں چند ایک معلومات ضرور لے لے۔ مثلاً آپ کا بلڈ پریشر تو نارمل رہتا ہے نا۔ آپ کو قبض یا شوگر تو نہیں، کبھی اختلاج قلب تو نہیں ہوتا، آپ کو کونسا رنگ زیادہ پسند ہے۔ آپ کا ناپسندیدہ رنگ کونسا ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ جسم میں جس رنگ کی کمی ہو مریض اسی رنگ کو اپنا پسندیدہ رنگ بتاتے ہیں۔ کیونکہ طبیعت وہی رنگ زیادہ طلب کرتی ہے اور اس کو پسند کا جامہ پہنا دیتی ہے۔ اگر کسی رنگ کی زیادتی ہو تو طبیعت اس سے اغماض برتتی ہے اور وہ رنگ پسند نہیں آتا۔ کروموپیتھ کیلئے یہ بات بہت ہی ضروری ہے کہ وہ مریض میں ان رنگوں کو واضح طور پر شناخت کرے جن کی کمی سے مرض رونما ہو رہا ہے کیونکہ اگر تشخیص میں کوتاہی رہ جائے تو غلط رنگ دینے سے اس رنگ کی زیادتی ہونا لازم ہے۔ اس کے لئے ایک کروموپیتھ کو ہر رنگ کے خواص، جسم میں رنگوں کے مراکز اور رنگوں کی کمی بیشی سے ہونے والے امراض کی بابت مکمل معلومات ہوں اور بوقت تشخیص وہ پوری توجہ سے علامات کو نوٹ کر کے رنگوں کی کمی یا زیادتی کو دریافت کرے۔ اور اگر کسی رنگ کی زیادتی محسوس کرے تو اس کا توڑ کرنے کے لئے معاون یا ضد رنگ کا استعمال کرے۔

www.ksars.org

ایک اور اہم نکتہ جو معالج کروموپیتھ کو ذہن میں رکھنا بہت سود مند رہتا ہے وہ یہ کہ زیر علاج مرض کا تعلق کہیں کسی غدود کی کارکردگی کے متاثر ہونے سے تو نہیں۔ اگر جواب اثبات میں ہو اور مرض کسی غدود کی کارکردگی میں فرق آنے کی وجہ سے ہو تو اس صورت میں یہ بات بہت احتیاط کی متقاضی ہے کہ یہ دیکھا جائے کہ مرض اس غدود کی کارکردگی میں کمی کے باعث پیدا ہوا ہے یا مرض اس غدود کی بڑھی ہوئی کارکردگی کے سبب ہے۔ مثلاً تھائی رائڈ گلینڈ کی کارکردگی میں کمی آنے سے جو علامات پیدا ہونگی ان کیلئے جو رنگ درکار ہیں وہ اس غدود کے زیادہ متحرک ہونے کے نتیجے میں پیدا ہونے والی علامت کے لئے درکار رنگوں سے قطعی مختلف بلکہ متضاد ہوتے ہیں۔ اسی طرح ہر جنسی بیماری میں جامنی رنگ تجویز کرنے سے پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ بعض جنسی بیماریاں جنسی غدودوں کی بڑھی ہوئی کارکردگی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

یہاں پر جامنی رنگ کی بابت ایک غلط فہمی کا ازالہ ہونا بھی بہت ضروری ہے۔ عموماً اس رنگ کو صرف جنسی بیماریوں ہی کے لئے مخصوص سمجھا جاتا ہے جبکہ اصل حقیقت یہ ہے کہ یہ رنگ مختلف غدودوں کی کارکردگی کی اصلاح کرتا ہے اور جسم میں قوت مدافعت کو قائم رکھنے اور اس میں اصلاح کرنے کا ضامن ہے۔ اس رنگ کی روشنی میں بیٹھ کر مراقبہ کرنے سے ذہنی یکسوئی بہت جلد حاصل ہو جاتی ہے۔

ایک کروموپیتھ کو اس بات کا بھی خیال رکھنا بہت ضروری ہے کہ اگر کوئی مریض بہت ہی بیماریوں کا ایک ہی وقت میں شکار ہو اور اس کو تمام رنگ دینا ضروری خیال کرے تو اسے بلا تکلف اور بغیر کسی ہچکچاہٹ کے تمام رنگ تجویز کر دینا چاہئیں۔ ایسی صورت میں یہ بھی کیا جا سکتا ہے کہ کسی ایک رنگ کا مراقبہ تجویز کر دیا جائے۔ ایک آدھ رنگ شیشے پر پینٹ کرکے دیکھنے کا مشورہ دے دیا اور کسی ایک آدھ رنگ کی شعاعیں ڈالنا تجویز کر دی جائیں اور دو ایک رنگوں کے تیل کی مالش بتا دی جائے اور باقی ایک دو رنگوں سے تیار کئے ہوئے پانی یا شربت وغیرہ بتا دیئے جائیں۔ مثلاً ایک مریض آکر بتاتا ہے کہ اس کو شوگر، بلڈ پریشر، السر اور پیروں میں زخم ہونے کے ساتھ ساتھ نیند نہ آنے کا مرض لاحق ہے۔ تو اس صورت میں محض ایک دو رنگ تجویز کرکے یہ سمجھنا کہ مریض کو افاقہ ہو جائے گا، معالج کی

www.ksars.org

غلطی ہی ہو گا۔ اس لئے اگر ہم یہ چاہتے ہیں کہ مریض کو کروموپیتھی کی معجز نما شفایابی سے بہرہ مند کر دیں تو اس کو سرخ، سبز، نیلا، پیلا، جامنی اور نارنجی تمام ہی رنگ باری باری استعمال کرنے کا کہنا ہی پڑے گا۔

ایک کروموپیتھ کو زیر علاج مریض کی یہ مدد عملی طور پر کرنا ہوتی ہے کہ کون کون سے رنگ کس ترتیب اور کس کس وقت کس کس طرح استعمال کرے۔ ایک کروموپیتھ معالج کا اپنے مریض کو یہ چاروں باتیں بتانا فرائض اور ذمہ داری کے زمرے میں آتا ہے۔

پہلی بات یہ کہ معالج یہ تشخیص کرے کہ مریض میں کون کون سے رنگ ٹوٹ چکے ہیں۔ دوسری بات یہ کہ تشخیص کردہ رنگوں کو کس ترتیب اور کس مقدار میں دینا چاہئے۔ تیسری بات یہ کہ رنگوں کے استعمال کا نظام الاوقات کیا ہونا چاہئے اور چوتھی یہ کہ کس رنگ کو کیسے استعمال کیا جانا چاہئے یعنی کس رنگ کا مراقبہ بہتر رہے گا، کونسا رنگ مریض کو دیکھنا مناسب رہے گا، کس رنگ کے تیل کی مالش ہونا چاہئے اور کس رنگ کے تیار شدہ پانی یا شربت کو استعمال کرنا بہتر رہے گا۔

اگر کبھی معالج کو کوئی ایسی صورت حال درپیش ہو کہ وہ یہ فیصلہ نہ کر سکے کہ کس بیماری میں دراصل کونسا رنگ دینا ضروری ہے یعنی کسی پیچیدہ مرض سے واسطہ پڑ جائے تو بہتر طرز عمل یہ ہے کہ وہاں سرخ رنگ کی چند خوراکیں دے کر دیکھا جائے کہ اس کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ عام طور پر یہ دیکھا گیا ہے کہ دوران خون کی کمی یا خرابی سے ہونے والے امراض ہی پیچیدہ اور نہ سمجھ میں آنے والے ہوتے ہیں۔ اس لئے سرخ رنگ کی چند خوراکوں سے ہی طبیعت عموماً سنبھل جاتی ہے اور اگر سرخ رنگ کی خوراکیں دینے سے مریض تکلیف میں اضافہ کی شکایت کرے تو سمجھ لینا چاہئے کہ یہ نیلے رنگ کی کمی کا کیس ہے۔ اس کو نیلے رنگ کی چند خوراکیں دے کر دیکھ لیں۔ 90 فیصد کیسز میں ان دونوں رنگوں کی کمی سے پیچیدگی پیدا ہوتی ہے ورنہ دیگر رنگوں کے مراکز اور خواص اتنے واضح ہوتے ہیں کہ شاید ہی کبھی کوئی معالج کسی مغالطے میں پڑتا ہو۔

www.ksars.org

کسی کروموپیتھ کا کام یہاں پر مکمل نہیں ہو جاتا بلکہ اس کو اپنی تشخیص اور تجویز کردہ علاج کے نتائج سے خود کو آگاہ رکھنے کی کوشش بھی کرنا ضروری ہے تاکہ صورتحال کی تبدیلی کے ساتھ ساتھ وہ اس بات کا جائزہ بھی لیتا رہے کہ کس اسٹیج پر کونسا رنگ استعمال کرنا بند کر دینا چاہئے یا اگر ضرورت محسوس ہو تو کسی متبادل رنگ کا استعمال شروع کروایا جا سکے یا رنگوں کے استعمال کے وقفے کو کم یا زیادہ کرنے کی بابت کوئی فیصلہ کیا جا سکے یا رنگوں کے استعمال کی ترتیب میں یا کسی ایک رنگ کے استعمال کے طریقہ میں تبدیلی کرنا ہو تو وہ ایسا کرنا تجویز کر سکے۔

ایک ماہر کروموپیتھ کا فریضہ ہے کہ وہ زیر علاج مریضوں میں اس بات کا شعور پیدا کرے کہ وہ رنگوں کے استعمال سے شفا پا لینے کے بعد انہیں چاہئے کہ وہ اپنے طرز فکر، طرز زندگی اور طرز رہائش میں ایسی تبدیلیاں پیدا کریں کہ ان کے اندر رنگوں کی ٹوٹ پھوٹ کنٹرول میں رہے۔ خرچ ہونے والے رنگوں کی مسلسل دستیابی کو یقینی بنانے کے لئے وہ انہیں اپنے گھروں اور لباس میں مناسب رنگوں کے استعمال کی ترغیب دے کر ایک صحت مند معاشرے کے قیام میں اپنا کردار ادا کر سکتا ہے۔

ایک کروموپیتھ جب کسی مریض کو کسی مخصوص رنگ کی روشنیوں کا مراقبہ تجویز کرتا ہے یا اس کو کسی مخصوص رنگ کا شیشہ پینٹ کروا کر دیکھنے کا مشورہ دیتا ہے تو دراصل وہ اس مریض کو منفی اور غیر فطری خیالات سے بچاؤ کا راستہ سجھانے کے ساتھ ساتھ اس کو ضائع شدہ توانائیوں کو بحال کرنے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے۔

کروموپیتھی میں اپنی مہارت اور شفایابی کو یقینی بنانے کیلئے ایک کروموپیتھ کا ہر رنگ کے خواص سے پوری طرح واقف اور آگاہ ہونا بہت ضروری ہے۔ اس کو یہ بات پوری طرح معلوم ہونی چاہئے کہ کونسے رنگ کی کمی سے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں اور کون سے رنگ کی زیادتی سے کیا نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔ اپنے علم اور مہارت میں اضافے کیلئے یہ بات بہت ضروری ہے کہ ایک کروموپیتھ ہر رنگ کی باری باری خود پر آزمائش کرے۔ جب تک رنگوں کے خواص کسی کروموپیتھ کے ذاتی تجربے میں نہیں آجاتے وہ ایک اچھا کروموپیتھ نہیں بن سکتا۔

www.ksars.org

آر۔بی۔ امبر نے کلکتہ سے شائع ہونے والی اپنی کتاب "کلر تھراپی" میں رنگ و روشنی سے علاج کے لئے جن دس بنیادی اصول وضوابط کا تذکرہ کیا ہے وہ کچھ یوں ہیں۔

ا۔ کرہ ارض پر موجود ہر جاندار اور غیر جاندار چیز ایک نہ ایک خاص معین تموج یا ارتعاش پر قائم ہے۔

۲۔ جسم انسانی، اس کے اعضاء و جوارح، خلئے اور ریشے صحت مندی میں ایک مخصوص تموج اور ارتعاش کے حامل ہوتے ہیں۔

۳۔ بیماری در حقیقت تناؤ کی کیفیت کا ایک فطری جسمانی ردعمل ہے اور یہ ردعمل تموج یا فریکوئنسی میں تبدیلی کے علاوہ اور کچھ بھی نہیں ہوتا۔ اس ردعمل میں جسمانی ارتعاشات کا تموج یا تو بڑھ جاتا ہے اور یا پھر کم ہو جاتا ہے۔ جسمانی نظام اس ردعمل کا اظہار اس وقت کرتا ہے جب وہ کسی کیمیائی، میکانکی، حرارتی، جسمانی، ذہنی یا جذباتی دباؤ کے زیر اثر کام کرنے پر مجبور ہو۔

۴۔ ہر بیماری کا بھی ایک مخصوص اور معین تموج یا اپنی ایک خاص فریکوئنسی ہوتی ہے۔

۵۔ ایک درست فریکوئنسی خواہ وہ خوراک اور غذا کی صورت میں ہو، جسمانی یا ذہنی ورزش کی، انجکشن یا دوائی کی صورت اس کو متعلقہ رنگوں کے ذریعے مہیا کیا جائے تو جسمانی نظام صحت کی طرف پلٹ جاتا ہے۔

۶۔ جسمانی خلیات اپنی ضروریات کے مطابق ارد گرد کے ماحول سے مطلوبہ شعاعیں اور ارتعاش لیتے رہتے ہیں۔ لیکن اگر ماحول میں خلیات کی سکت سے زیادہ ارتعاشات موجود ہوں تو وہ خلیات میں ان کی ضرورت سے زیادہ جذب ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

www.ksars.org

۷۔ جب خلیوں میں رنگوں کے ارتعاشات کم ہو جاتے ہیں تو اس بے اعتدالی کے سبب خلیوں کے بڑھنے کی رفتار متاثر ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اگر ماحول میں رنگوں کی بہت زیادہ فراوانی ہو جائے تو ایسی صورت میں خلیوں میں خطرناک قسم کی تبدیلیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

۸۔ غلط رنگوں کی فراہمی سے خلیوں کے بر مقناطیسی میدان اور تموج ارتعاش میں تبدیلی کے نتیجے میں عمل اور ردعمل کا ایک ایسا چکر شروع ہو جاتا ہے جو خلیوں سے آغاز ہو کر ریشوں اور اعضاو جوارح سے ہوتا ہوا جسمانی نظام اور فرد کی شخصیت کو اپنی لپیٹ میں لے لیتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض تھکن اور پژمردگی کی شکار رہتا ہے اور یہ تھکن اور پژمردگی طرح طرح کی بیماریوں کو جنم دیتی چلی جاتی ہے۔

۹۔ رنگ جو کہ ارتعاش یا تموج کی خالص ترین صورت ہیں، صحت اور تندرستی کے حصول کیلئے بیماریوں کا واحد منطقی علاج ہیں کیونکہ جسم کی ضرورت کو درست صورت میں، درست وقت پر، درست طریقے سے پورا کرنے کی صلاحیت اسی نظام میں دستیاب ہے۔

۱۰۔ کوئی بھی معالج اپنے مطب میں مریضوں کو رنگوں کا استعمال آسانی اور سہولت سے کروا سکتا ہے اور یہ بات اس طرز علاج کو ہر معالج کی دسترس میں لے آتی ہے۔

www.ksars.org

چونتیسواں باب

رنگ اور بیماریاں

ذیل میں دیا گیا جدول ایک کرومو پیتھ کی رہنمائی کے لئے تیار کیا گیا ہے۔ اس جدول سے یہ اندازہ ہوتا ہے کہ کس بیماری میں ایک وقت کتنے رنگ دیئے جانے چاہئیں اور یہ کہ ایک رنگ سے کون کون سی بیماریوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

نوٹ: نیچے دیئے گئے جدول میں بیماریوں کے سامنے a= ایک رنگ، b= دو رنگ، c= تین رنگ، d= چار رنگ، e= پانچ رنگ، f= چھ رنگ اور ☆= چھ سے زیادہ رنگوں کے ٹوٹنے کو ظاہر کرتا ہے۔

1۔ رنگ: نیلا (Blue)

جسمانی مرکز:

سر، گردن اور شانے (Collar)

بیماریاں: (جن میں اس رنگ کو دیا جاتا ہے۔)

ا۔ پیٹ کے کیڑے (b)

۲۔ خونی بواسیر (c)

www.ksars.org

۳۔ چھوٹی بڑی آنت کی سوزش(c)

۴۔ بھگندر(c)

۵۔ نزلہ وزکام(b)

۶۔ ترکھانسی، مزمن کھانسی(b)

۷۔ نمونیا(b)

۸۔ ٹی بی(c)

۹۔ جلق(e)

۱۰۔ نامردی(d)

۱۱۔ سرعت انزال(d)

۱۲۔ سوزاک(c)

۱۳۔ مثانے اور پیشاب کی نالی میں ورم(b)

۱۴۔ پیشاب میں خون(b)

۱۵۔ صفراوی دردسر(c)

۱۶۔ لکنت(c)

۱۷۔ آنکھوں کے نیچے اندھیرا آنا(c)

www.ksars.org

۱۸۔ مرگی(e)

۱۹۔ دماغی ورم(e)

۲۰۔ گردن توڑ بخار(d)

۲۱۔ فالج(c)

۲۲۔ لقوہ(b)

۲۳۔ رعشہ(b)

۲۴۔ سکتہ(b)

۲۵۔ شیزوفرینیا(c)

۶۲۔ ڈپریشن(c)

۲۷۔ جنون(e)

۲۸۔ پاگل پن(c)

۲۹۔ عرق النساء(e)

۳۰۔ نسیان(d)

۳۱۔ نیند نہ آنا(d)

۳۲۔ ہسٹریا(d)

www.ksars.org

۳۳۔	خوف و دہشت(e)
۳۴۔	ٹینشن کی وجہ سے سر درد(d)
۳۵۔	سیاہ داغ(e)
۳۶۔	پتی اچھلنا(d)
۳۷۔	داد(c)
۳۸۔	چمبل، سوریاسس(e)
۳۹۔	دانت نکلنا(b)
۴۰۔	ام الصبیان(c)
۴۱۔	چیچک(c)
۴۲۔	خسرہ(d)
۴۳۔	ٹائی فائیڈ(d)
۴۴۔	ایام تکلیف سے آنا(d)
۵۴۔	ایام کا زیادہ آنا(d)
۶۴۔	اندام نہانی کا ورم(b)
۴۷۔	لیکوریا(d)

www.ksars.org

۴۸۔ بانچھ پن(c)

۴۹۔ منہ میں چھالے(c)

۵۰۔ حاد گلے کا ورم(c)

۵۱۔ مزمن گلے کا ورم(c)

۵۲۔ کزاز(d)

۵۳۔ سائی نس کا ورم(d)

۵۴۔ دانتوں میں درد(d)

۵۵۔ شبکوری(d)

۵۶۔ آشوبِ چشم(d)

۵۷۔ کوہانجی(c)

۵۸۔ پپوٹوں کا ورم(c)

۵۹۔ آنکھوں کی بیرونی جھلی کا ورم(b)

۶۰۔ گٹھیا(f)

۶۱۔ نقرس(e)

۶۲۔ بھوک نہ لگنا(d)

www.ksars.org

۶۳۔ دانت پیسنا(c)

۶۴۔ جسمانی کمزوری(c)

۶۵۔ بقاء بھوسی (c)

۶۶۔ لو لگنا(e)

۶۷۔ ایڈز(☆)

آسمانی رنگ(Sky - Blue)

جسمانی مرکز:

سر، آنکھیں، دماغ

بیماریاں:

۱۔ ذہنی دباؤ کی وجہ سے پیٹ کی خرابی(c)

۲۔ ہچکی(b)

۳۔ خونی بواسیر (c)

۴۔ ریحی بواسیر (c)

۵۔ یرقان(c)

۶۔ ورم جگر(d)

www.ksars.org

۷۔ ذیابیطس(c)

۸۔ اختلاج قلب(c)

۹۔ جگر کا سکڑ جانا(e)

۰۱۔ انجائنا(d)

۱۱۔ جسم پر نیلے نشانات(d)

۲۱۔ سرعت انزال(d)

۳۱۔ بستر میں پیشاب(d)

۴۱۔ درد شقیقہ(b)

۵۱۔ مرگی(e)

۶۱۔ دماغی ورم(e)

۷۱۔ گردن توڑ بخار(d)

۸۱۔ تھائی رائیڈ کی زیادتی(d)

۹۱۔ شدید ڈپریشن(c)

۰۲۔ جنون(e)

۱۲۔ پاگل پن(c)

www.ksars.org

۲۲۔ نیند نہ آنا(d)

۳۲۔ ہسٹیریا(d)

۴۲۔ تکرار عمل تکرار خیال(b)

۵۲۔ ٹینشن کی وجہ سے سر درد(d)

۶۲۔ کیل مہاسے(d)

۷۲۔ گرمی دانے(c)

۸۲۔ پتی اچھلنا(d)

۹۲۔ کھانسی(c)

۰۳۔ اسہال(b)

۱۳۔ کالی کھانسی(c)

۲۳۔ لاکڑا کاکڑا(c)

۳۳۔ کزاز(c)

۴۳۔ خسرہ(d)

۵۳۔ لیکوریا(d)

۶۳۔ منہ میں چھالے(c)

www.ksars.org

۳۷۔ گلے کا ورم(c)

۳۸۔ مزمن گلے کا ورم(c)

۳۹۔ الرجی کی وجہ سے ناک کا بہنا(d)

۴۰۔ نکسیر پھوٹنا(b)

۴۱۔ دانتوں میں درد(d)

۴۲۔ نگاہ کی کمزوری(b)

۴۳۔ شبکوری(d)

۴۴۔ آشوب چشم(d)

۴۵۔ پپوٹوں کا ورم(c)

۴۶۔ لو لگنا(e)

۴۷۔ آنکھوں کی بیرونی جھلی کا ورم(b)

۴۸۔ ٹائی فائیڈ(d)

۴۹۔ ملیریا(b)

۵۰۔ ایڈز(☆)

۵۱۔ اخلاقی بیماریاں(b)

www.ksars.org

۲۵۔ ہائی بلڈ پریشر (e)

زرد رنگ (Yellow)

جسمانی مرکز:

معدہ (Abdomen)، پیٹ

بیماریاں:

۱۔ معدہ کا زخم (b)

۲۔ پیٹ کے کیڑے (b)

۳۔ پیچش (b)

۴۔ ہیضہ (c)

۵۔ ذہنی دباؤ کی وجہ سے پیٹ کی خرابی (c)

۶۔ ہاضمہ کی خرابی (b)

۷۔ ہچکی (b)

۸۔ خونی بواسیر (c)

۹۔ چھوٹی اور بڑی آنت کی سوزش (c)

۱۰۔ ورم جگر (d)

www.ksars.org

۱۱۔ بھگندر(c)

۲۱۔ جگر کا سکڑ جانا(d)

۳۱۔ استسقا(b)

۴۱۔ ذیابیطس(c)

۵۱۔ نزلہ وزکام(b)

۶۱۔ اختلاج قلب(c)

۷۱۔ انجائنا(d)

۸۱۔ دل کا دورہ(d)

۹۱۔ جسم پر نیلے نشانات(d)

۰۲۔ جریان(d)

۱۲۔ جلق(e)

۲۲۔ کثرت احتلام(c)

۳۲۔ سوزاک(c)

۴۲۔ گردوں کا حاد ورم(c)

۵۲۔ درد گردہ(d)

www.ksars.org

۲۶۔ صفراوی دردسر (c)

۲۷۔ آنکھوں کے نیچے اندھیرا آنا(c)

۲۸۔ مرگی(قبض)(e)

۲۹۔ دماغی ورم(e)

۳۰۔ گردن توڑ بخار(d)

۳۱۔ رعشہ (b)

۳۲۔ غشی، بے ہوشی(c)

۳۳۔ عرق النساء(e)

۳۴۔ تھائی رائیڈ کی زیادتی(d)

۳۵۔ تھائی رائیڈ کی کارکردگی میں کمی(c)

۳۶۔ شدید ڈپریشن(c)

۳۷۔ کم ڈپریشن(c)

۳۸۔ جنون(e)

۳۹۔ نسیان(d)

۴۰۔ ڈراؤنے خواب(c)

www.ksars.org

۱۴۔ نیند نہ آنا(d)

۲۴۔ ہسٹریا(d)

۳۴۔ خوف ودہشت(e)

۴۴۔ ٹینشن کی وجہ سے سر درد(d)

۵۴۔ سیاہ داغ(e)

۶۴۔ کیل مہاسے(d)

۷۴۔ پتی اچھلنا(d)

۸۴۔ چمبل، سوریاسس(d)

۹۴۔ برص(c)

۰۵۔ دانت نکلنا(b)

۱۵۔ ام الصبیان(c)

۲۵۔ کالی کھانسی(c)

۳۵۔ لاکڑا کاکڑا(c)

۴۵۔ ایام تکلیف سے آنا(e)

۵۵۔ حمل ضائع ہوجانا(c)

www.ksars.org

۶۵۔ دانتوں میں درد(d)

۷۵۔ الرجی کی وجہ سے ناک کا بہنا(d)

۸۵۔ پائریا(c)

۹۵۔ شبکوری(d)

۰۶۔ آشوب چشم(d)

۱۶۔ گٹھیا(f)

۲۶۔ نقرس(e)

۳۶۔ بھوک نہ لگنا(d)

۴۶۔ دل متلانا(c)

۵۶۔ موٹاپا(d)

۶۶۔ دانت پیسنا(c)

۷۶۔ ٹائی فائیڈ(d)

۸۶۔ ایڈز(☆)

سبز رنگ(Green)

جسمانی مرکز:

www.ksars.org

جلد،Skin،Muscles

بیماریاں:

۱۔ معدہ کا زخم(b)

۲۔ نفخ و قراقر معدہ(b)

۳۔ پیچش(b)

۴۔ ہیضہ(c)

۵۔ قبض(b)

۶۔ ریحی بواسیر(c)

۷۔ یرقان(c)

۸۔ بھگندر(c)

۹۔ خونی قے(c)

۱۰۔ نمونیا(b)

۱۱۔ ہائی بلڈ پریشر(c)

۱۲۔ جسم پر نیلے نشانات(d)

۱۳۔ جریان(d)

www.ksars.org

۱۴۔ سرعت انزال(d)

۱۵۔ کثرت احتلام(c)

۱۶۔ سوزاک(c)

۱۷۔ گردوں کا حاد ورم(c)

۱۸۔ گردوں کا مزمن ورم(c)

۱۹۔ درد گردہ(d)

۲۰۔ پیشاب میں خون آنا(b)

۲۱۔ مثانے اور پیشاب کی نالی کا ورم(b)

۲۲۔ صفراوی درد سر(c)

۲۳۔ مرگی(e)

۲۴۔ دماغی ورم(e)

۲۵۔ غشی بے ہوشی(c)

۲۶۔ عرق النساء(e)

۲۷۔ تھائی رائیڈ کی زیادتی(d)

۲۸۔ شدید ڈپریشن(c)

www.ksars.org

۹۲۔ نسیان(d)

۰۳۔ ڈراؤنے خواب(c)

۱۳۔ ہسٹریا(d)

۲۳۔ خوف ودہشت(e)

۳۳۔ ٹینشن کی وجہ سے سر درد(d)

۴۳۔ سیاہ داغ(e)

۵۳۔ گرمی دانے(c)

۶۳۔ پتی اچھلنا(d)

۷۳۔ داد(b)

۸۳۔ چمبل، سوریاسس(d)

۹۳۔ برص(c)

۰۴۔ کھانسی(c)

۱۴۔ لاکڑا کاکڑا(c)

۲۴۔ کزار(c)

۳۴۔ ایام کازیادہ آنا(d)

www.ksars.org

۴۴۔ اندام نہانی کا ورم(b)

۴۵۔ لیکوریا(d)

۴۶۔ حمل ضائع ہو جانا(c)

۴۷۔ الرجی کی وجہ سے ناک کا بہنا(d)

۴۸۔ نکسیر پھوٹنا(b)

۴۹۔ دانتوں میں درد(d)

۵۰۔ نگاہ کی کمزوری(b)

۵۱۔ آشوب چشم(d)

۵۲۔ گوہانجنی(c)

۵۳۔ پپوٹوں کا ورم(c)

۵۴۔ گٹھیا(f)

۵۵۔ نقرس(e)

۵۶۔ بھوک نہ لگنا(d)

۵۷۔ متلی آنا(c)

۵۸۔ موٹاپا(d)

www.ksars.org

۵۹۔ بفا، بھوسی(c)

۶۰۔ لو لگنا(e)

۶۱۔ ملیریا(b)

۶۲۔ ایڈز(☆)

سفید رنگ(White)

جسمانی مرکز:

پورا جسم

بیماریاں:

۱۔ استسقاء(b)

۲۔ ہائی بلڈ پریشر(c)

۳۔ سر میں پانی بھر آنا(b)

۴۔ شیزوفرینیا(c)

۵۔ جنون(e)

۶۔ پاگل پن(c)

۷۔ گرمی دانے(c)

www.ksars.org

۸۔ اخلاقی بیماریاں(b)

فیروزی رنگ

جسمانی مرکز:

جلد اور غدود

بیماریاں:

۱۔ جلق(e)

۲۔ گردوں کا مزمن حاد ورم(c)

۳۔ درد شقیقہ(b)

۴۔ مرگی(e)

۵۔ عرق النساء(e)

۶۔ تھائی رائیڈ کی زیادتی(d)

۷۔ جنون(e)

۸۔ نیند نہ آنا(d)

۹۔ خوف ودہشت(e)

۱۰۔ مخصوص فوبیا(c)

www.ksars.org

۱۱۔ تکرار عمل تکرار خیال(b)

۲۱۔ کیل مہاسے(d)

۳۱۔ چیچک(c)

۴۱۔ خسرہ(d)

۵۱۔ حمل ضائع ہوجانا(c)

۶۱۔ حاد گلے کا ورم(c)

۷۱۔ پائریا(c)

۸۱۔ شبکوری(d)

۹۱۔ دل متلانا(c)

۰۲۔ ٹائی فائیڈ(d)

۱۲۔ ورم جگر(d)

سرخ رنگ(Red)

جسمانی مرکز:

دل،خون

بیماریاں:

www.ksars.org

۱۔ خونی قے(c)

۲۔ ٹی بی(c)

۳۔ دل کا دورہ(d)

۴۔ خون کی کمی(c)

۵۔ جسم پر نیلے نشانات(d)

۶۔ نامردی(d)

۷۔ بستر میں پیشاب(d)

۸۔ دماغی ورم(e)

۹۔ فالج(c)

۱۰۔ لقوہ(b)

۱۱۔ غشی، بے ہوشی(c)

۱۲۔ سکتہ(b)

۱۳۔ نسیان(d)

۱۴۔ خوف و دہشت(e)

۱۵۔ مخصوص فوبیا(c)

www.ksars.org

۱۶۔ کیل مہاسے(d)

۱۷۔ برص(c)

۱۸۔ چیچک(c)

۱۹۔ ایام تکلیف سے آنا(e)

۲۰۔ ایام کا رک جانا(e)

۲۱۔ بانجھ پن(c)

۲۲۔ گٹھیا(f)

۲۳۔ نقرس(e)

۲۴۔ بھوک نہ لگنا(d)

۲۵۔ موٹاپا(d)

۲۶۔ دانت پیسنا(c)

۲۷۔ کینسر(c)

گلابی رنگ(Pink)

جسمانی مرکز:

www.ksars.org

خون اور جلد

بیماریاں:

۱۔ خون کی کمی(c)

۲۔ سیاہ داغ(e)

۳۔ کینسر(c)

جامنی(Purple)

جسمانی مرکز:

غدود

بیماریاں:

۱۔ ذیابطیس(c)

۲۔ جریان(d)

۳۔ جلق(e)

۴۔ نامردی(d)

۵۔ سرعت انزال(d)

۶۔ بستر میں پیشاب(d)

www.ksars.org

۷۔ درد گردہ(d)

۸۔ گردن توڑ بخار(d)

۹۔ سیاہ داغ(e)

۱۰۔ ایام تکلیف سے آنا(e)

۱۱۔ ایام کا رک جانا(e)

۱۲۔ ایام کا زیادہ آنا(d)

۱۳۔ کثرت احتلام(c)

۱۴۔ لیکوریا(d)

۱۵۔ بانجھ پن(c)

۱۶۔ سائینس کا ورم(d)

۱۷۔ ایڈز(☆)

نارنجی رنگ(Orange)

جسمانی مرکز:

سینہ، پھیپھڑے پسلیاں Thorax, Lungs

بیماریاں:

www.ksars.org

۱۔ نفخ و قراقر معدہ(b)

۲۔ ہیضہ(c)

۳۔ قبض(b)

۴۔ ریحی بواسیر (c)

۵۔ ذہنی دباؤ کی وجہ سے پیٹ کی خرابی(c)

۶۔ خونی قے(c)

۷۔ تر کھانسی، مزمن کھانسی(b)

۸۔ دمہ(a)

۹۔ ٹی بی(c)

۰۱۔ اختلاج قلب(c)

۱۱۔ انجائنا(d)

۲۱۔ دل کا دورہ(d)

۳۱۔ خون کی کمی(c)

۴۱۔ بستر میں پیشاب(d)

۵۱۔ گردوں کا مزمن ورم(c)

www.ksars.org

۶۱۔ دردگردہ(d)

۷۱۔ لکنت(c)

۸۱۔ فالج(c)

۹۱۔ سر میں پانی بھر آنا(b)

۰۲۔ عرق النساء(e)

۱۲۔ تھائی رائیڈ کی کمی(c)

۲۲۔ ڈپریشن(c)

۳۲۔ مخصوص فوبیا(c)

۴۲۔ کھانسی(c)

۵۲۔ ام الصبیان(c)

۶۲۔ کالی کھانسی(c)

۷۲۔ دودھ کی کمی(c)

۸۲۔ مزمن گلے کا ورم(c)

۹۲۔ سائی نس کا ورم(d)

۰۳۔ پائریا(c)

www.ksars.org

۱۳۔ گٹھیا(f)

۲۳۔ نقرس(e)

۳۳۔ جسمانی کمزوری(c)

۴۳۔ بقا بھوسی(c)

۵۳۔ لو لگنا(c)

۶۳۔ کینسر(c)

کالا(Black)

بیماریاں:

۱۔ موٹاپا(d)

زیتونی رنگ(Olive)

۱۔ جریان(d)

۲۔ سرعت انزال(d)

۳۔ گردوں کا مزمن ورم(c)

۴۔ شیزوفرینیا(c)

۵۔ ایام تکلیف سے آنا(e)

www.ksars.org

جدول نمبر ۲

بیماریوں کا نام
بیماریاں میں درکار رنگ

نظام انہضام

ا۔ معدے کا زخم	سبز، زرد
۲۔ نفخ و قراقر معدہ	نارنجی، سبز
۳۔ پیٹ کے کیڑے	زرد اور نیلا
۴۔ اسہال (پیچش)	زرد، سبز
۵۔ اسہال (ہیضہ)	زرد، نارنجی اور سبز
۶۔ قبض	زرد، نارنجی
۷۔ ذہنی دباؤ کی وجہ سے پیٹ کی خرابی	آسمانی، زرد اور نارنجی
۸۔ ہاضمہ کی خرابی	زرد، پیلا اور نارنجی
۹۔ ہچکی	آسمانی، زرد
۱۰۔ چھوٹی آنت کی سوزش	زرد، سبز
۱۱۔ خونی بواسیر	سبز، زرد اور آسمانی

www.ksars.org

۱۲۔ریحی بواسیر	سبز،نارنجی اور آسمانی
۱۳۔ بھگندر	سبز،زرد اور نیلا
۱۴۔یرقان	سفید آسمانی اور سبز
۱۵۔ورم جگر	آسمانی،زرد اور سفید
۱۶۔ جگر کا سکڑنا	آسمانی،سبز،زرد اور نارنجی
۱۷۔ استسقاء	سفید اور زرد
۱۸۔ذیابیطس	جامنی، آسمانی اور زرد
۱۹۔خونی قے	سبز،سرخ اور نارنجی

نظام تنفس

۱۔نزلہ وزکام	نیلا،زرد
۲۔کھانسی	زرد، نارنجی
۳۔دمہ	نارنجی
۴۔نمونیا	نیلا،نارنجی
۵۔ٹی بی	سرخ،نیلا اور نارنجی

www.ksars.org

دل اور نظام خون

۱۔ اختلاج قلب	آسمانی، زرد اور نارنجی
۲۔ انجائنا	آسمانی، زرد، جامنی اور نارنجی
۳۔ دل کا دورہ	آسمانی، زرد اور نارنجی
۴۔ خون کی کمی	سرخ، نارنجی اور گلابی
۵۔ لو بلڈ پریشر	سرخ
۶۔ ہائی بلڈ پریشر	سفید، آسمانی اور سبز
۷۔ جسم پر نیلے نشانات	آسمانی، زرد، سبز اور سرخ
۸۔ کینسر	سرخ، گلابی، نارنجی

مردانہ امراض

۱۔ جریان	سبز، جامنی اور زرد
۲۔ جلق	فیروزی ر سبز، زرد، نیلا، جامنی
۳۔ نامردی	جامنی، نیلا اور سرخ
۴۔ سرعت انزال	سبز، آسمانی، جامنی، نیلا
۵۔ کثرت احتلام	سبز، زرد اور جامنی

www.ksars.org

گردہ اور مثانہ کے امراض

۱۔بستر میں پیشاب	سرخ، نارنجی، آسمانی، جامنی
۲۔سوزاک	نیلا، سبز اور زرد
۳۔گردوں کا ورم	آسمانی، سبز اور زرد
۴۔گردوں کا مزمن ورم	نارنجی، سبز
۵۔دردگردہ	نارنجی، سبز، جامنی اور زرد
۶۔مثانے اور پیشاب کی نالی کا ورم	نیلا، سبز
۷۔پیشاب میں خون آنا	سبز، نیلا

دماغی امراض

۱۔صفرادی	زرد، نیلا اور سبز
۲۔دردشقیقہ	نیلا، آسمانی
۳۔آنکھوں کے نیچے اندھیرے آنا	جامنی، زرد اور نیلا
۴۔لکنت	جامنی، نیلا اور نارنجی
۵۔مرگی	نیلا، سبز، آسمانی
۶۔دماغی ورم	نیلا، زرد، سبز، آسمانی

www.ksars.org

۷۔ گردن توڑ بخار	نیلا، جامنی، زرد، آسمانی
۸۔فالج	سرخ، نیلا، نارنجی
۹۔ سر میں پانی بھر جانا	سفید، نارنجی، زرد، سرخ، نیلا، سبز، جامنی
۱۰۔لقوہ	سرخ، نیلا، جامنی
۱۱۔رعشہ	نیلا، زرد
۱۲۔ غشی (بے ہوشی)	سرخ، سبز اور زرد
۱۳۔ سکتہ	نیلا، جامنی، سرخ
۱۴۔ عرق النساء	زرد، نیلا، نارنجی اور سبز

ہارمونز کی بیماری

۱۔ تھائی رائیڈ ہارمونز کی زیادتی	نیلا، سبز، زرد، آسمانی
۲۔ تھائی رائیڈ کی کمی سے ہونیوالے امراض	بنفشی، نارنجی

نفسیاتی بیماریاں

۱۔ شیزوفرینا	سبز، نیلا، سفید
۲۔ڈیپریشن	سبز، زرد، آسمانی، نیلا، نارنجی
۳۔ جنون	نیلا، سفید، زرد، آسمانی

www.ksars.org

۴۔ پاگل پن	جامنی، سفید، آسمانی، نیلا
۵۔ نسیان	نیلا، زرد، سرخ، سبز
۶۔ ڈراؤنے خواب	زرد، نیلا اور سبز
۷۔ نیند نہ آنا	نیلا، زرد، آسمانی
۸۔ ہسٹریا	آسمانی، سبز، زرد اور نیلا
۹۔ خوف اور دہشت	نیلا، سبز، زرد اور سرخ
۱۰۔ فوبیا	نارنجی، سرخ، نیلا
۱۱۔ تکرار خیال اور تکرار عمل	نیلا، آسمانی
۱۲۔ ٹینشن کی وجہ سے سر درد	سبز، نیلا، زرد، جامنی، سفید

جلدی امراض

۱۔ سیاہ داغ	نیلا، سبز، زرد، گلابی، جامنی
۲۔ کیل مہاسے	نیلا، زرد، جامنی، سرخ
۳۔ گرمی دانے	آسمانی، سبز، سفید
۴۔ پتی اچھلنا	سبز، نیلا، زرد
۵۔ داد	نیلا، سبز، جامنی

www.ksars.org

۶۔ چنبل	نیلا، سبز، زرد
۷۔ برص	سرخ، سبز، زرد، آسمانی، سلیٹی

بچوں کی بیماریاں

۱۔ دانت نکلنا	نیلا، زرد
۲۔ کھانسی	آسمانی، نارنجی، سبز
۳۔ اسہال	زرد، آسمانی
۴۔ ام الصبیان	نیلا، زرد، نارنجی
۵۔ کالی کھانسی	نارنجی، آسمانی، نیلا، زرد
۶۔ چیچک	نیلا، سرخ
۷۔ لاکڑاکاکڑا	آسمانی، سبز، زرد
۸۔ کزار	نیلا، سبز
۹۔ خسرہ	نارنجی، نیلا

عورتوں کے امراض

۱۔ ایام کی تکلیف	سبز، زرد، سرخ، نیلا، جامنی
۲۔ ایام کارک جانا	نارنجی، جامنی، سرخ

www.ksars.org

۳۔ ایام کی زیادتی	جامنی، سبز، نیلا
۴۔ اندام نہانی کا ورم	نیلا، سبز، جامنی
۵۔ لیکوریا	آسمانی، جامنی، سبز
۶۔ بانجھ پن	جامنی، سرخ، نیلا، سبز
۷۔ حمل کا ضائع ہونا	نیلا، سبز، زرد
۸۔ دودھ میں کمی	نارنجی، سبز، جامنی

ناک، کان، گلہ

۱۔ منہ میں چھالے	نیلا، زرد
۲۔ گلے کا ورم	نیلا، زرد
۳۔ مزمن گلے کا ورم	نیلا، نارنجی
۴۔ الرجی کی وجہ سے ناک بہنا	آسمانی، سبز
۵۔ نکسیر پھوٹنا	آسمانی، سبز
۶۔ سائی ناس کا ورم	نارنجی، جامنی، نیلا
۷۔ دانتوں کا درد	نیلا، زرد، سبز
۸۔ پائیریا	آسمانی، نارنجی

www.ksars.org

آنکھوں کی بیماریاں

۱۔ نگاہ کی کمزوری	آسمانی، جامنی، سبز
۲۔ شبکوری	نیلا، آسمانی، زرد
۳۔ آشوب چشم	نیلا، آسمانی، زرد، سبز
۴۔ گوہانجی	جامنی، نیلا، سبز
۵۔ پپوٹوں کا ورم	آسمانی، سبز
۶۔ آنکھوں کی بیرونی جھلی کا ورم	نیلا، آسمانی، سبز

متفرق امراض

۱۔ گٹھیا	نارنجی، سرخ، نیلا، جامنی، زرد
۲۔ نقرس	نارنجی، سرخ، سبز، نیلا، زرد
۳۔ بھوک نہ لگنا	سرخ، سبز، نیلا، زرد
۴۔ موٹاپا	سیاہ، سرخ
۵۔ دانت پیینا	سرخ، نیلا، زرد
۶۔ جسمانی کمزوری	نارنجی، سرخ، نیلا
۷۔ بفا، بھوسی	نارنجی، سبز، نیلا

www.ksars.org

۸۔لو لگنا	نارنجی، سبز، آسمانی
۹۔ٹائیفائیڈ	نیلا، زرد، آسمانی
۱۰۔ملیریا	آسمانی، سبز
۱۱۔ایڈز	نارنجی، سرخ، سبز، نیلا، زرد، جامنی، گلابی

نوٹ :

اوپر دیئے گئے امراض کے سامنے تجویز کردہ رنگ کسی طور حتمی نہ تصور کئے جائیں۔ مرض کی علامت، مریض کی کیفیات، عمر جنس اور موسمی اثرات کے پیش نظر ایک کروموپیتھ کو اپنی صوابدید پر یہ فیصلہ کرنا چاہئے کہ کون سا رنگ مزید دیا جانا ضروری ہے یا کونسا رنگ نہیں دینا چاہئے مثلاً لو لگنے کے ضمن میں سبز اور نیلا رنگ دھوپ کی گرمی کے اثرات کاٹنے کے لئے اور نارنجی رنگ مریض کی کمزوری کو دور کرنے کیلئے تجویز کیا گیا ہے۔ اب اگر مریض کو کمزوری اتنی زیادہ نہیں کہ اس کو نارنجی رنگ دینا ضروری ہو تو اس رنگ کا تجویز کرنا لازم نہیں ہے۔ یا جیسا کہ کینسر کی بات سرخ اور گلابی رنگ تجویز کیا جاتا ہے لیکن مریض کی دیگر علامات کے تحت نارنجی یا جامنی رنگ بھی تجویز کیا جا سکتا ہے۔

جسم انسانی میں رنگوں کی کمی بیشی کی ایک بہت بڑی وجہ موسم بھی ہوتے ہیں۔ یہ بات وثوق سے کہی جا سکتی ہے کہ سردیوں میں زرد، نارنجی اور سرخ رنگ زیادہ ٹوٹتے ہیں، گرمیوں میں نیلے اور سبز رنگ کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے جبکہ خزاں میں جامنی اور گلابی رنگ فرحت بخشتے ہیں۔ اس کے علاوہ گرم ممالک کے لوگوں کو جن رنگوں کی کمی کا سامنا رہتا ہے وہ ان رنگوں سے یکسر مختلف ہوتے ہیں جن کی کمی سرد ممالک کے لوگوں میں نظر آتی ہے۔ سرد ممالک کے لوگوں کو زرد، نارنجی اور سرخ رنگ زیادہ مقدار میں درکار ہوتا ہے۔

ایک کروموپیتھ کا یہ فرض بنتا ہے کہ وہ کسی مریض میں رنگوں کی کمی بیشی تشخیص کرتے وقت موسم کو بھی دھیان میں رکھے کیونکہ بعض امراض موسم سے براہ راست متعلق ہوتے ہیں۔

www.ksars.org

پینتیسواں باب

پتھر، نگینے اور رنگ

فطرت نے ہماری تخلیق کا بنیادی مادہ رنگوں کو قرار دیتے ہوئے ہمیں اور ہمارے ارد گرد کی دنیا کو رنگوں اور روشنی سے وجود بخشا ہے۔

ہمارے وجود کو اپنی بقا، صحت اور تندرستی کیلئے بھی رنگ ہی درکار ہوتے ہیں ہمیں ان رنگوں سے سیر اب کرنے کیلئے فطرت نے ہر طرح کے وسائل فراہم کئے ہیں۔ کہیں یہ رنگ دھوپ کے ذریعے مہیا کئے جارہے ہیں تو کہیں چاندنی سے، کہیں سبزیوں، غذاؤں، پھلوں اور میوہ جات کے ذریعے تو کہیں پانی اور ہوا کے ذریعے اور اسی پر بس نہیں بلکہ یہ رنگ ہمیں پتھروں، جواہرات اور نگینوں کے ذریعے بھی مہیا کئے جاتے ہیں۔

غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اثرات رنگوں میں ہوتے ہیں اور رنگوں کے ذریعے اثرات ہم پر مرتب ہوتے ہیں چاہے یہ رنگ پانی میں ہوں، شیشے، مٹی، پتھر یا دھاتوں میں۔

قیمتی پتھروں اور جواہرات کے استعمال کی تاریخ اتنی ہی قدیم ہے جتنا انسان خود۔ مختلف پتھروں کو ان میں غالب رنگوں کے حوالے سے سال کے مختلف مہینوں سے بھی منسوب کیا جاتا ہے۔ بنی اسرائیل میں یہ روایات عام تھیں کہ بارہ قسم کے پتھر ایسے ہیں جن پر خدا کا نام ایک خاص طریقے سے کندہ کرکے اپنے پاس رکھنے سے بارہ قسم کے فرشتوں سے رابطہ ہو سکتا ہے۔

www.ksars.org

رنگوں کی ہی مناسبت سے مختلف برجوں، ستاروں اور سیاروں کو بھی مختلف رنگوں سے منسوب کیا جاتا ہے۔ کہاجاتا ہے کہ ان ستاروں اور برجوں کے تحت پیدا ہونے والوں میں وہی رنگ غالب ہوتا ہے جو اس برج اور ستارے کا رنگ ہوتا ہے۔

توریت اور زبور میں حضرت موسیٰ علیہ السلام کے بھائی حضرت ہارون علیہ السلام کی بابت یہ بات مذکور ہے کہ جو زرہ وہ پہنتے تھے اس پر بارہ قسم کے جواہرات جڑے ہوتے تھے۔ یہ بارہ وہی جواہرات ہیں جو بعد میں بروج اور ستاروں سے منسوب کئے گئے اور آج کل انہیں سال کے بارہ مہینوں سے منسوب کیا جاتا ہے۔ مختلف نظریات کے حامل لوگوں نے برجوں اور ستاروں سے مختلف سیاروں پر ان پتھروں اور جواہرات کو منسوب کیا اس وجہ سے بعض واقعات ایک برج سے منسوب پتھروں اور نگینوں میں اختلاف نظر آتا ہے۔

ذیل میں دیئے گئے جدول نمبر ا میں مختلف پتھروں سے منسوب رنگ کو ظاہر کیا گیا ہے۔ جب کہ جدول نمبر دو میں یہ دیکھا گیا ہے کہ کس مہینے سے کونسا اور کونسا پتھر منسوب ہے اور جدول نمبر تین میں برجوں سے منسوب رنگ بیان کئے گئے ہیں۔

جدول نمبر ا

پتھر / جواہرات کا نام	جن رنگوں میں دستیاب ہے
ا۔ کہربا (امبر)	سرخی مائل بھورے سے لے کر زرد تک
۲۔ بیرل (Beryl) زمرد وغیرہ	ہلکا سبزی مائل نیلا، گہرا سبز، سرخ، زرد اور بے رنگ
۳۔ کرائسوبیرل	سبز اور مصنوعی روشنی میں سرخ
۴۔ مرجان	نارنجی سے سرخ

www.ksars.org

۵۔ کورنڈم (نیلم یاقوت وغیرہ)	رخ، نیلا، جامنی، زرد، نارنجی، سبز اور بے رنگ
٦۔ ہیرا	زرد، بھورا، ہلکا سرخ، نیلا، سبز، جامنی اور بے رنگ
۷۔ فلڈسپر (مون سٹون)	نیلگوں سبز، سفید، زرد، سنہرا
۸۔ گارنیٹ	سرخ، سرخی مائل جامنی بھورے پن والا جامنی، زرد، بھورا اور گہرا سبز
۹۔ ہیماٹائٹ	گہرا سلیٹی
۱۰۔ جیڈ	سبز، سفید، جامنی، بھورا، جامنی، نیلا، سلیٹی اور سیاہ
۱۱۔ لاجورد	گہرا نیلا جن میں سفید یا زردی مائل دھبے ہوں
۱۲۔ میلاکائٹ	ہلکی اور گہری سبز دھاریاں
۱۳۔ اوپل	سفید، سلیٹی، سیاہ، جس میں رنگین لہریں نظر آتی ہیں
۱۴۔ موتی	سفید، کریم، سلیٹی، سیاہ
۱۵۔ پیری ڈاٹ	سبز
۱۶۔ کوارٹز	جامنی، زرد، بھورا اور بے رنگ
۱۷۔ سپائل	سرخ، نیلا اور جامنی
۱۸۔ سپوڈمین	سرخی مائل بنفشی
۱۹۔ پکھراج	بھورا، زرد، نیلا، ہلکا سرخ اور بے رنگ

www.ksars.org

۲۰۔ ترمرے	سبز، سرخ اور جامنی
۲۱۔ فیروزہ	ہلکا نیلا، سبزی مائل نیلا، فیروزی
۲۲۔ زرقون	نیلا، سبز، بھورا، نارنجی، سرخ اور بے رنگ

جدول نمبر ۲

مہینہ	متعلقہ پتھر یا نگینے
ا۔ جنوری	گارنیٹ
۲۔ فروری	ایمے تھسٹ / شفاف کوارٹز
۳۔ مارچ	بلڈ سٹون یا ایکوامرین (بیرل)
۴۔ اپریل	ہیرا
۵۔ مئی	زمرد (بیرل)
٦۔ جون	موتی، مون سٹون یا الگیزنڈریا
۷۔ جولائی	یاقوت، کورنڈم
۸۔ اگست	اونکس، سارڈونکس یا پیری ڈوٹ
۹۔ ستمبر	نیلم
۱۰۔ اکتوبر	اوپل، ترمرے

www.ksars.org

۱۱۔نومبر	پکھراج
۲۱۔دسمبر	فیروزہ یا زرقون

جدول نمبر ۳

برج	ستارہ	موافق رنگ	موافق دن
حمل	مریخ	سرخ	منگل
ثور	زہرہ	نیلا	جمعہ
جوز	عطارد	زرد، نارنجی	بدھ
سرطان	قمر	سفید، دودھیا، آسمانی	پیر
اسد	شمس	نارنجی، سنہرا	اتوار
سنبلہ	عطارد	زرد، نقرئی	بدھ
میزان	زہرہ	ہلکا گلابی، نیلا	جمعہ
عقرب	مریخ	گہرا سرخ، قرمزی	منگل
قوس	مشتری	بنفشی، ارغوانی	جمعرات
جدی	زحل	بھورا، سلیٹی، سیاہ	ہفتہ
دلو	زحل	سیاہ، نیلا، سبز	ہفتہ

www.ksars.org

حوت	مشتری	بنفشی، گہرا سبز	جمعرات

جدول نمبر ۴

پتھر کا نام	لہروں کا رنگ	یاقوت	سرخ
موتی	نارنجی	مرجان	زرد
زمرد	سبز	نیلم، مون سٹون	نیلا
ہیرا	آسمانی	سارڈونکس	بالائے بنفشی
لہسنیا Cat's eye	زیریں سرخ		

جدول نمبر ۵

مختلف پتھروں کی راکھ/کشتہ جات کا استعمال

نام کشتہ	جن بیماریوں میں مفید ہیں
ا۔کشتہ یاقوت	تپ دق، السر، پھوڑے، جگر کی خرابی، آنکھ کے امراض، قبض، امراض،(یاقوت کی راکھ)، قلب، پیٹ کا درد، بخار اور جذباتی ہیجان وغیرہ
۲۔موتی کی راکھ	کھانسی، بخار، اختلاج قلب، بد ہضمی، ذیابیطس، اکڑاد، نامردی، یرقان، تپ دق اور ذہنی امراض

www.ksars.org

۳۔کشتہ مرجان	امراض جگر، السر، پیٹ کے کیڑے، خون کے امراض، جنسی امراض، دمہ، کوڑھ، یرقان، پیشاب کی بیماریاں اور موٹاپا
۴۔کشتہ زمرد	نامردی، ہکلانا، بھوک مرنا، گونگا یا بہرا پن، چوری کی عادت، جلد کے سفید ، دھبے، پیٹ کا درد، دمہ، بواسیر ، سوجن اور کمزوری
۵۔ مون سٹون کی راکھ	فالج، رسولی، بواسیر ،بد ہضمی
۶۔ ہیرے کی راکھ	کوڑھ، تپدق، ٹخنوں کی سوجن، ذیابیطس، بھگندر، موٹاپا، نامردی، جنسی، بیماریاں، بہرا پن، تلی کا بڑھنا، فالج، اعصاب کی کمزوری اور جذباتی ہیجان

www.ksars.org

چھتیسواں باب

موسیقی اور رنگ

رنگ ہوں یا آوازیں ان سب کی بنیاد لہر ہے۔ آواز کی لہریں بھی طول موج اور تموج کی حامل ہوتی ہیں۔ ان کے ارتعاشات سے انسان پر مختلف اثرات کا مرتب ہونا ایک ایسی حقیقت ہے جس سے کوئی ذی شعور انسان انکار نہیں کر سکتا۔

آواز کی لہریں کان کے پردے پر ارتعاش مرتسم کرتی ہیں۔ وہاں سے یہ ارتعاش الیکٹریکل امپلس کے ذریعے ذہن کے ان خانوں تک پہنچتا ہے جن کا تعلق سماعت یعنی سننے سے ہوتا ہے۔ اس کے بعد ہمارا ذہن ان آوازوں کو معانی اور مفہوم کا جامہ پہناتا ہے۔ ایک عام آدمی ایسی آوازیں بآسانی سن سکتا ہے جن کا تموج آٹھ ارتعاشات فی سیکنڈ سے لے کر ۲۳۰۰۰ ارتعاشات فی سیکنڈ ہوتا ہے۔ اس سے کم یا زیادہ تموج والی لہروں کو انسانی کان سن نہیں پاتے۔

موسیقی بنیادی طور پر آوازوں کے مناسب اور موزوں آہنگ کو مانا جاتا ہے۔ موسیقی میں مخصوص تموج اور آہنگ کی حامل آوازوں کو سر کہا جاتا ہے۔ ان سروں کو ملانے سے راگ اور راگنیاں بنائی جاتی ہیں۔ بنیادی طور پر سات سُر مانے جاتے ہیں جن سے مختلف راگ اور راگنیاں بنتے ہیں۔ دھنک میں بھی سات رنگ ہوتے ہیں اور یہ سات رنگ ہی تخلیقات کی بنیاد اور اصل ہیں۔ فیثا غورث وہ پہلا فلسفی تھا جس نے موسیقی کے سات سُروں کا ان سات رنگوں سے باہمی ربط اور تعلق واضح کرنے کی کوشش کی تھی۔ مویسقی سنتے ہوئے اس نے یہ نتیجہ اخذ کیا تھا کہ موسیقی کے سُروں میں ایسی سادہ عددی نسبت پائی جاتی ہے جو کائنات میں ہر شئے میں مشترک ہے۔ اس کی بابت افلاطون نے یہ کہا تھا کہ فیثا غورث نے موسیقی اور علم ہیئت کو ایک دوسرے کے قریب لا کر انہیں ایک ہی علم کی دو

www.ksars.org

شاخیں بنا دیا تھا۔ فیثا غورث نے پہلا سُر، نیلا، دوسرا جامنی، تیسرا سرخ، چوتھا نارنجی، پانچواں زرد، چھٹا سبز اور ساتواں آسمانی رنگ سے وابستہ قرار دیا تھا۔ آج کل کی جدید تحقیق کے نتیجے میں موسیقی کے سات سُروں سے وابستہ ارتعاشات اور رنگوں کی تفصیل کچھ یوں ہے۔

سُر	ارتعاش فی سیکنڈ	متعلقہ رنگ
Aپہلا	213	سرخ، نارنجی
Bدوسرا	240	زرد
Cتیسرا	256	زرد، سبز
Dچوتھا	288	سبز، نیلا
Eپانچواں	320	نیلا، بنفشی
Fچھٹا	341	جامنی
Gساتواں	384	گہرا سرخ
Aپہلا سُر	427	سرخ، نارنجی

آواز اور آہنگ پہ تجربات سے ایک دلچسپ صورت حال اس وقت سامنے آئی جب سورج مکھی کے ایک پودے کے سامنے جب "روک اینڈ رول" کا پُرشور ساز چھیڑا گیا تو سورج مکھی نے اپنا رخ سورج کی طرف سے ہٹا لیا لیکن کلاسیکی اور دھیمے سروں والی موسیقی سنتے ہی سورج مکھی نے اپنا چہرہ واپس سورج کی طرف موڑ لیا۔

www.ksars.org

جس طرح رنگوں کی زیادتی سے امراض لاحق ہو جاتے ہیں اسی طرح پرُشور آوازیں سنتے رہنے سے انسان میں نہ صرف بہراپن پیدا ہو جاتا ہے بلکہ اور بھی کئی طرح کی ذہنی اور دماغی پیچیدگیاں جنم لے لیتی ہیں۔ اس بات کو مدنظر رکھتے ہوئے جب مریضوں کو ان میں ٹوٹتے ہوئے رنگوں سے مناسبت رکھنے والے سروں کا میوزک سنوایا گیا تو انہوں نے اپنی بیماری اور تکلیف میں افاقہ محسوس کیا۔

موسیقی کا ایک استعمال رزمیہ گیتوں کو ایک خاص آہنگ سے سجا کر فوج اور عوام میں جوش اور اشتعال کو ابھارنے کی صورت میں بھی کیا جاتا ہے۔ فوج میں ہر یونٹ کا اپنا ایک الگ بینڈ ہوتا ہے جو مارچ کرنے کے دوران سپاہیوں کے قدموں میں تال میل قائم رکھنے کے علاوہ انہیں ایک طرح کی توانائی مہیا کرنے کا ذمہ دار سمجھا جاتا ہے۔

یہ بات بھی ہر صاحب ذوق شخص کے تجربے میں ہے کہ المیہ گیتوں کو سننے سے طبیعت میں اداسی اور خوشی کے گیتوں کو جسم و جاں میں مسرت کی لہریں کروٹیں لینا شروع کر دیتی ہیں اس لئے موسیقی کو روح کی غذا بھی قرار دیا جاتا ہے۔

برصغیر میں موسیقی کے مختلف سروں سے بننے والے راگوں اور راگنیوں کے اثرات کی بہت سی داستانیں تاریخ میں مذکور ملتی ہیں اور مختلف راگوں کے مختلف معین اثرات معین مانے جاتے ہیں۔ دیپک راگ کی بابت یہ کہا جاتا ہے کہ اس سے آگ تک لگ سکتی ہے اور ملہار ایک ایسا راگ مانا جاتا ہے جس سے بارش تک ہو سکتی ہے۔ اسی طرح مختلف راگوں کو مختلف اوقات سے بھی منسوب کیا جاتا ہے۔ یعنی صبح کے وقت کے راگ اور ہوتے ہیں اور شام کے وقت کے کچھ اور جبکہ رات کے وقت کے راگ تو بالکل ہی مختلف ہوتے ہیں۔

www.ksars.org

سینتیسواں باب

روزمرہ زندگی میں رنگوں کا کردار

بنیادی طور پر جانور دو قسموں کے ہوتے ہیں۔ ایک جانور چار پیروں سے چلنے والا ہے اور دوسرا دو پیروں سے چلنے والا ہے۔ اڑنے والا جانور اور تیرنے والا جانور بھی چار پیروں سے چلنے والے جانوروں میں شامل ہے اس لئے کہ وہ پر بھی استعمال کرتا ہے اور پیر بھی نیز اس کے اڑنے کی صورت بھی وہی ہوتی ہے جو چار پیروں سے چلنے والے جانور کی ہوتی ہے۔ دو پیروں سے چلنے والا جانور آدمی ہے۔

چار پیروں سے چلنے والا جانور، اڑنے والا جانور، تیرنے والا جانور، آسمانی رنگ کو تمام جسم میں یکساں قبول کرتے ہیں اسی وجہ سے عام طور پر ان میں جبلت کام کرتی ہے، فکر کام نہیں کرتی یا زیادہ سے زیادہ انہیں سکھایا جاتا ہے لیکن وہ بھی فکر کے دائرے میں نہیں آتا۔ جن چیزوں کی انہیں اپنی زندگی میں ضرورت پڑتی ہے صرف ان چیزوں کو قبول کرتے ہیں، ان میں زیادہ غیر ضروری چیزوں سے یہ واسطہ نہیں رکھتے جن چیزوں کی انہیں ضرورت ہوتی ہے ان کا تعلق زیادہ تر آسمانی رنگ کی لہروں سے ہوتا ہے۔

دو پیروں سے چلنے والا جانور یعنی آدمی سب سے پہلے آسمانی رنگ کا مخلوط یعنی بہت سے ملے ہوئے رنگوں کو اپنے بالوں اور سر میں قبول کرتا ہے اور اس رنگ کا مخلوط پیوست ہوتا رہتا ہے۔ یہاں تک کہ جتنے زیادہ کیفیات اور محسوسات وغیرہ اس رنگ کے مخلوط سے اس کے دماغ کو متاثر کرتے ہیں وہ اتنا ہی متاثر ہوتا ہے۔

دماغ میں کھربوں خانے ہوتے ہیں اور ان میں سے برقی رو گزرتی رہتی ہے، اسی برقی رو کے ذریعے خیالات، شعور اور تحت الشعور سے گزرتے رہتے ہیں اور اس سے بہت زیادہ لاشعور میں۔

www.ksars.org

دماغ کا ایک خانہ وہ ہے جس میں برقی رو فوٹو لیتی رہتی ہے اور تقسیم کرتی رہتی ہے۔ یہ فوٹو بہت ہی زیادہ تاریک ہوتا ہے یا بہت ہی زیادہ چمکدار۔

ایک دوسرا خانہ ہے جس میں کچھ اہم باتیں رہتی ہیں لیکن وہ اتنی اہم نہیں ہوتیں کہ سالہا سال گزرنے کے بعد بھی یاد آ جائیں۔ ایک تیسرا خانہ اس سے زیادہ اہم باتوں کو جذب کر لیتا ہے، وہ بشرط موقع کبھی کبھی آ جاتی ہیں۔ ایک چوتھا خانہ معمولات (Routine Chores) کا ہے جس کے ذریعے آدمی عمل کرتا ہے لیکن اس میں ارادہ شامل نہیں ہوتا۔ پانچواں خانہ وہ ہے جس میں گزری ہوئی باتیں اچانک یاد آ جاتی ہیں جن کا زندگی کے تاروپو سے بظاہر کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ منشاء یہ ہے کہ ایک بات یاد آئی، دوسری بات ساتھ ہی ایسی یاد آئی جس سے پہلی کا کبھی کوئی تعلق نہیں تھا۔ ایک چھٹا خانہ ایسا ہے جس کی یا تو کوئی بات یاد نہیں آتی اور اگر یاد آتی ہے تو فوراً اس کے ساتھ ہی عمل ہو جاتا ہے، اس کی مثال یہ ہے، کسی پرندے کا خیال آیا خیال آتے ہی عملاً وہ پرندہ سامنے موجود ہو جاتا ہے، ساتواں خانہ اور ہے جس کو عام اصطلاح میں حافظہ (Memory) کہتے ہیں۔

کروموپیتھی محض ایک طریقہ علاج ہی نہیں بلکہ یہ ایک طرز زندگی بھی ہے۔ ایک ایسا طرز زندگی جس میں انسان رنگوں کی طرف متوجہ رہنا سیکھتا ہے اور رنگوں پر توجہ مرکوز رہنے سے وہ رنگ اس کے اندر جذب ہوتے رہتے ہیں اور انسان کے اندر استعمال یعنی خرچ ہونے والے رنگوں کی کمی پوری ہوتی رہتی ہے۔ خرچ ہونے والے رنگوں کی کمی پوری نہ ہو تو کمزوری پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے اور بتدریج بڑھ کر بیماری کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

ہر قسم کے مادے سے ایک خاص قسم کی لہریں خارج ہوتی رہتی ہیں۔ ان لہروں کا تجزیہ کرنے پر معلوم ہوتا ہے کہ یہ لہریں جس طول موج اور تموج کی حامل ہوتی ہیں وہ کسی نہ کسی رنگ کے برابر ہوتی ہیں یعنی بالالفاظ دیگر ہر چیز سے روشنی کی رنگین لہریں خارج ہوتی رہتی ہیں۔ مثلاً ہائیڈروجن سے نکلنے والی لہروں کا رنگ نیلا ہوتا ہے تو آکسیجن سے خارج ہونے والی لہروں کی فریکوئنسی یا تموج سرخ رنگ کی لہروں کے بابت ہوتا ہے۔

www.ksars.org

روشنی اور رنگوں کی لہریں عضلات اور خلیات میں تحریک پیدا کرتی ہیں۔ اس سے غدود متحرک ہو کر اپنا کام بہتر انداز میں سرانجام دینے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ تجربات سے یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ سورج کی روشنی سے جسم میں وٹامن ڈی پیدا ہوتا ہے اور اگر بنفشی رنگ کی شعاعیں جسم پر ڈالی جائیں تو اس سے بھی وٹامن ڈی کی کمی پوری ہو سکتی ہے۔

روشنی جب جسم انسانی میں داخل ہوتی ہے تو اس سے جسم انسانی میں su32 یعنی ۲۳ اسپڈکل یونٹ کے برابر کرنٹ پیدا کرتا ہے۔ آسمانی رنگ کی روشنی اس سے قدرے اضافی یونٹ مہیا کرتی ہے اور سبز رنگ کی لہریں تو اس کی نسبت اور بھی زیادہ اضافی کرنٹ مہیا کرتی ہیں اور زرد روشنی میں یہ محض ۳۰ یونٹ کے برابر رہ جاتے ہیں۔

اگر کسی شخص کو کسی بھی رنگ کی روشنی میں کم از کم پانچ منٹ تک رکھا جائے تو اس کی ذہن اور جسم کی پیتھالوجی میں اس متعلقہ رنگ کے اثرات کو جانچا جا سکتا ہے۔ اندھیرے میں رہنے والے اور کام کرنے والے لوگوں کے خون میں سرخ ذرات کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ایسے افراد کو کچھ دیر کے لئے سرخ رنگ کی روشنی میں لٹادیا جائے تو ہیموگلوبن (فولاد) کی مقداروں اور سرخ ذرات (RBCs) کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے، درد بخار اور سردی کا احساس کم ہو کر ختم ہو جاتا ہے۔

انسانی وجود کی بناوٹ اور اس کا قیام رنگوں پر منحصر ہوتا ہے اور جب تک یہ رنگ اپنی معین مقداروں میں جسم میں موجود رہتے ہیں تو انسان تندرست اور صحت مند رہتا ہے۔

سورج کی روشنی میں تمام رنگ قدرتی طور پر موجود ہیں اور ایک صحت مند انسان دھوپ سے اپنی ضرورت کے مطابق یہ رنگ حاصل کرتا ہے۔ جسم انسانی میں موجود ایک نظام کے تحت دھوپ میں موجود رنگ کروموسومز میں داخل ہو کر ان کو درکار توانائی کی مطلوبہ مقداریں مہیا کرتے ہیں لیکن جب کبھی اس نظام میں کوئی خرابی پیدا ہو جائے تو انسانی جسم میں ایک دو یا کئی رنگوں کی کمی ہو جاتی ہے کچھ رنگوں کی یہ کمی دیگر رنگوں میں بیشی یا زیادتی کا

www.ksars.org

سبب بن جاتی ہے۔ رنگوں میں کمی بیشی ہو جائے تو کرومو پیتھی کے اصولوں کے تحت اس کی کمی یا بیشی کو متوازن کر دیا جاتا ہے۔ مرض میں افاقہ ہو کر مریض کو شفا اور صحت مل جاتی ہے۔

رنگوں سے عام روزمرہ زندگی میں استفادہ کرنے کا مفہوم اور غرض وغایت یہ ہے کہ انسان ایسے ماحول اور حالات میں رہے کہ رنگوں کے ذریعے مہیا ہونے والی توانائی کا سلسلہ ٹوٹنے نہ پائے اور خرچ ہونے ولی مقداروں کے برابر توانائی اس کو رنگوں کی صورت میں مسلسل فراہم ہوتی رہے۔

نومولودگی، بچپن، لڑکپن، نوجوانی اور جوانی کے بعد ادھیڑ عمری اور بڑھاپا یہ سب ادوار ہماری زندگی کا لازمی حصہ ہیں۔ کوئی نومولود ہمیشہ نومولود نہیں رہ سکتا اور کوئی لڑکا یا لڑکی لڑکپن، نوجوانی یا جوانی کی حالت میں ہمیشہ قیام پذیر نہیں ہو سکتا۔ ہر شخص جو اپنا سفر زندگی جاری رکھتا ہے لازماً ادھیڑ عمری اور بڑھاپے میں داخل ہوتا ہے کبھی بھی دور حیات میں صحت اور تندرستی برقرار نہ رہے تو انسان پریشان ہو جاتا ہے۔ اس پریشانی سے محفوظ رہنے کا بہت ہی آسان اور محفوظ، کم خرچ اور فطری طریقہ یہ ہے کہ انسان ایسے ماحول میں رہے جہاں اس کو ضرورت کے تمام رنگ دستیاب ہوتے رہیں۔

ہم دیکھتے ہیں کہ روزانہ صبح سویرے فطرت ہمیں پہلے نیلا اور اس کے بعد نارنجی رنگ فراوانی سے مہیا کرتی ہے۔ جو لوگ صبح سویرے اٹھ کر سورج کو طلوع ہوتے دیکھتے رہتے ہیں اور اس بات کو بخوبی جانتے ہیں کہ طلوع آفتاب سے پیشتر آسمان اور پوری فضا کیسے نیلے یا آسمانی رنگ سے مامور ہو جاتی ہے اور جب سورج طلوع ہونے کے بعد فضا میں گہری نارنجی شعاعیں بکھر جاتی ہیں تو طبیعت اور احساسات میں کیسی جوانی اور توانائی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ توانائی ہمیں دن بھر توانا اور چست رکھنے میں ممد و معاون ہوتی ہے۔

جب سورج کی روشنی سفید ہو جاتی ہے اور تمام دن انسانی اس روشنی میں کام کرتے کرتے تھکن اور اضمحلال کا شکار ہو جاتا ہے تو غروب آفتاب کے وقت مہربان فطرت ایک دفعہ پھر نارنجی رنگ کی قوت بخش لہروں سے

www.ksars.org

نواز دیتی ہے اور غروب آفتاب کے فوراًبعد سرخی مائل نیلا رنگ گہرا ہوتے ہوتے رات کی سیاہی میں ڈھل جاتا ہے تاکہ دن بھر کا تھکاہاراانسان نیند کی آغوش میں جاکر آرام کر سکے۔

اگر ہم صرف یہی ایک اہتمام کر لیں کہ روزانہ صبح طلوع آفتاب سے پہلے بیدار ہو کر فطرت کے اس انتظام سے مستفید ہونے کی عادت ڈال لیں تو یہ بات پورے یقین اور وثوق سے کہی جا سکتی ہے کہ انسان اپنی پوری زندگی تندرست اور صحت مند ہو سکتا ہے۔ اسلام جو سب سے بہتر دین فطرت ہے اسی لئے علی الصبح نماز فجر کے اہتمام کا حکم دیتا ہے تاکہ نمازی صبح کے وقت فضا میں موجود رنگ وروشنی کی فراوانی سے فیضیاب ہو سکیں۔

اس کے ساتھ ساتھ ہم اپنے گھروں اور دفتروں میں مناسب انتظامات کر کے ضروری رنگوں کی فراہمی کو یقینی بنا سکتے ہیں۔ رنگوں کی فراہمی کو یقینی بنانے کے ساتھ ساتھ اس بات کو بھی مد نظر رکھنا چاہئے کہ توازن اور اعتدال کا اصول کسی بھی صورت نظر سے اوجھل نہ ہونے پائے کیونکہ کسی بھی ایک رنگ کی زیادتی سے دیگر رنگوں میں اعتدال برقرار نہیں رہتا اور جب بھی رنگوں کا توازن بگڑتا ہے تو نتیجہ کسی نہ کسی عارضہ، بیماری یا مرض کی صورت میں نمودار ہو سکتا ہے۔

لباس میں رنگوں کا انتخاب بھی ہمارے اندر رنگوں کی اسی طلب کا مظہر ہے۔ جن لوگوں میں جس رنگ کی کمی ہوتی ہے وہ فطری طور پر اسی رنگ کو پسند کرتے ہیں اور جن رنگوں کی زیادتی ہوتی ہے ان رنگوں سے اجتناب کرتے ہیں۔

آپریشن تھیٹر میں ڈاکٹر صاحبان کسی زمانے میں سفید گاؤن کا استعمال کیا کرتے تھے لیکن سبز رنگ کے اکسیری تاثر کو مد نظر رکھتے ہوئے آج کل سبز ماسک اور گاؤن لازمی کر دیئے گئے ہیں۔ نہ صرف یہ کہ بلکہ یرقان زدہ بچوں کو بلب کی روشنی میں رکھا جانا بھی اسی انتظام کے جزوی استعمال کی دلیل ہے۔

جن کلبوں اور ہوٹلوں میں توانائی بخش شوخ رنگوں کا بھرپور استعمال کیا جاتا ہے وہاں جاکر لوگ طبیعت اور مزاج میں ایک نمایاں تبدیلی محسوس کرتے ہیں اور شگفتگی کا ایک احساس ان کے اندر غیر محسوس طور پر

www.ksars.org

سرایت کر جاتا ہے۔ کئی لوگ اس بات کا تذکرہ کرتے ہیں کہ جب گھر میں کھانا کھانے سے طبیعت اکتا جاتی ہے تو وہ کسی مہنگے ہوٹل میں جا کر کھانا کھاتے ہیں تو وہاں بھوک کھل جاتی ہے۔ اگر غور کیا جائے تو اس میں بھی رنگوں کا کردار اپنی جگہ کام کرتے دیکھا جا سکتا ہے۔

آج کے ترقی یافتہ دور میں اشیاء کی خرید و فروخت ضرورت سے زیادہ ایک ہنر اور فن بن گئی ہے۔ اشیاء بیچنے والے اپنی چیزوں کو دلفریب اور پر کشش رنگوں سے سجا کر بیچتے ہیں۔ مارکیٹنگ ایک ایسا فن بن گیا ہے جس میں معلومات کو شوخ اور جاذب نظر رنگوں سے سجا کر گاہکوں کی توجہ کو ان کی طرف مبذول کرائی جاتی ہے۔ غیر ملکی کمپنیاں اس بارے میں خصوصی اہتمام کرتی ہیں کہ وہ اپنی مصنوعات کو لوگوں کے پسندیدہ رنگوں سے سجا کر انہیں اپنے گاہکوں کے لئے پر کشش بنا سکیں۔ بڑی بڑی کمپنیاں اپنے لئے کوئی نہ کوئی ایسا رنگ مختص کر لیتی ہیں جو ان کی پہچان بن جاتا ہے۔ ان سب باتوں کے پس پردہ یہی علم کام کر رہا ہوتا ہے کہ مختلف لوگ مختلف رنگوں کو زیادہ پسند کرتے ہیں اور جو رنگ جتنے زیادہ لوگوں کا پسندیدہ رنگ ہوتا ہے وہ اس ہی رنگ کو اپنا کر ان لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کرتے ہیں۔

کھلے اور وسیع سبزہ زار پارک میں جانے والوں کو اس بات کا تجربہ ضرور ہوتا ہے کہ وہاں جانے سے طبیعت میں افسردگی اور اداسی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ رنگ برنگ پھولوں کو دیکھنے سے شگفتگی اور تازگی کی لہریں اپنے اندر منتقل ہوتی محسوس ہوتی ہیں۔ پھولوں اور سبزہ کی ہریالی سے شگفتگی اور تازگی کے احساس کے مابین رشتہ اور تعلق پر غور کیا جائے تو یہ سب رنگوں کی متناسب فراہمی کا سبب قرار پائے گا۔ جو لوگ شعوری یا لاشعوری طور پر اس اصول سے آگاہ ہوتے ہیں وہ اپنے گھروں اور دفاتر میں پھولوں کے گلدستوں اور گملوں میں سدا بہار پودوں کا ضرور اہتمام کرتے ہیں۔ اس سے پورا ماحول صحتمندانہ اثرات کا حامل ہو جاتا ہے۔

شادی بیاہ کے موقع پر سرخ رنگ کا بکثرت استعمال ایسے موقعوں پر درکار اضافی توانائی کے حصول کی لاشعوری خواہش کا اظہار کرتا ہے۔ دلہن کے سرخ جوڑے اور حجلہ عروسی میں اس رنگ کا فراوانی سے استعمال رنگوں سے استفادہ کی ایک نہایت ہی عام مثال ہے۔

www.ksars.org

KSARS

یہ بات پرانے لوگوں کے علم میں تھی کہ گھروں میں کھلے اور وسیع دالانوں کی کیا اہمیت تھی اور رنگین شیشوں کا استعمال صحت اور تندرستی میں کتنا اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس لئے پرانی عمارات میں کھڑکیوں، روشندانوں اور جھروکوں وغیرہ میں نیلے، پیلے، سبز اور نارنجی رنگ کے شیشے اس طرح سے لگائے جاتے تھے کہ گھر اور کمروں میں آنے والی روشنی میں یہ تمام رنگ فراوانی سے دستیاب ہوں۔ یہ بات ان کی بہتر صحت کا ایک ایسا راز ہے جس سے پردہ نہیں اٹھ سکا ہے۔ بلکہ تیز رفتار مادی زندگی نے انہیں دقیانوسی قرار دے کر جس طرح سے اپنا دامن ان سے بچایا ہے اس سے فائدے کے بجائے نقصان بہت بڑھ گئے ہیں۔ جن بیماریوں کا کچھ عشرے قبل وجود تک نہ تھا آج ان کے ہاتھوں انسانیت جس قدر پریشان اور نڈھال ہے ان کے روک تھام کے لئے ان خطوط پر بھی کام ہونا چاہئے کہ ان تمام بیماریوں اور امراض کی وجوہات میں رنگوں کے استعمال اور ان سے استفادے کی کوششوں میں کمی کو کس قدر دخل ہے۔

امریکہ کے ایک محقق ڈاکٹر جان نین اوٹ (John Nash Ott) نے رنگ وروشنی پر بیش بہا تجربات کر کے اس امر کو پایۂ ثبوت تک پہنچایا ہے کہ روشنیوں کی شدت میں کمی بیشی سے حیوانات ونباتات متاثر ہوتے ہیں اور ان کی صحت اور بیماریوں کا اس سے بہت گہرا تعلق ہے۔ انہوں نے یہ بات بھی واضح کی کہ سفید روشنی اور دھوپ میں شامل رنگوں کا انسان کی جسمانی اور ذہنی صحت سے کتنا گہرا تعلق ہے۔ ریڈیائی لہروں، کمپیوٹر اور رنگین ٹی وی کی روشنیوں، مائیکرو ویو لہروں، مصنوعی ریشوں مثلاً پولیسٹر وغیرہ کے پہننے سے جو برقی چارج پیدا ہوتا ہے الیکٹرونک آلات بشمول ڈیجیٹل گھڑیوں، موبائل فون وغیرہ سے خارج ہونے والی لہروں سے انسانی خلیوں کو پہنچنے والے نقصانات پر انہوں نے سیر حاصل تبصرے کئے ہیں۔ تجربات سے انہوں نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ جاندار اجسام میں رسولیوں کے پیدا ہونے اور ان کی تعداد اور حجم وغیرہ کو کنٹرول کرنے میں مختلف رنگ کی لہروں کو کتنا عمل دخل ہے۔ انہوں نے خوردبین کے نیچے جاندار حیوانی ونباتاتی خلیات پہ مختلف رنگوں کی شعاعیں ڈال کر ان کے رد عمل کو نوٹ کیا اور دیکھا کہ رنگین لہروں سے خلیات کس قدر متاثر ہوتے ہیں۔ ان کی قابل قدر تحقیق "رنگ اور روشنی کے انسانوں، حیوانات اور نباتات پر اثرات" کے نام سے چار جلدوں پر مشتمل ہے۔ انہوں نے برقی روشنی میں تمام رنگوں کو مہیا کرنے کے لئے

www.ksars.org

خصوصی قسم کے بلب اور ٹیوب بھی بنائی۔ ان مخصوص برقی قمقموں کا استعمال انہوں نے اسکولوں، کارخانوں کے علاوہ پولٹری فارمز میں کر کے حیران کن نتائج حاصل کئے۔

ان کا کہنا ہے کہ پہلے مرغیاں کھلے عام دھوپ میں پھرتی تھیں اور ان کے انڈے دینے کی مدت پانچ چھ سال تک ہوتی تھی۔ جب سے فارموں میں مرغ بانی رائج ہوئی ہے مرغیوں کے انڈے دینے کی مدت کم ہو کر محض بارہ تیرہ ماہ رہ گئی ہے۔ جان لوٹ نے اک فارم جس میں پچاس ہزار مرغیاں تھیں وہاں اپنے بنائے ہوئے ایسے خصوصی بلب اور ٹیوبیں لگوا دیں جن کی روشنی میں تمام رنگ دستیاب ہوتے ہیں۔

یہاں یہ بات ذہن میں رہے کہ عام بلبوں اور ٹیوبوں کی روشنی تمام رنگ مہیا نہیں کرتی۔ اس سے نہ صرف مرغیوں کے انڈے دینے کی مدت بڑھ کر تین سال ہو گئی بلکہ ان کی خوراک کا خرچ بھی کم ہو گیا۔ ان کی صحت بہتر ہونے سے ان میں بیماریاں اور اموات بھی کم ہو گئیں۔ اس طرح مرغبانی کرنے والے نے اس سال ایک لاکھ ڈالر کے لگ بھگ زائد منافع حاصل کیا۔

www.ksars.org