आपातकालकी संजीवनी : स्वसम्मोहन उपचार – खण्ड १

मनोविकारोंके लिए स्वसम्मोहन उपचार (भाग १)

भय, असफलता, व्यसनाधीनता आदि का उपचार !

भूमिका

'सम्मोहन उपचारशास्त्र' इस शृंखलाका यह तीसरा ग्रन्थ है । पहला ग्रन्थ है, 'सम्मोहनशास्त्र' । इसमें सम्मोहनशास्त्रकी जानकारी दी है । दूसरा मराठी और अंग्रेजी ग्रन्थ है, 'सुखी जीवन हेतु सम्मोहन-उपचार' । इस ग्रन्थमें मानसिक विकारोंके लिए कारणभूत एवं साधनामें बाधा डालनेवाले स्वभावदोष एवं कुछ विकारोंका निर्मूलन कैसे करें, इसकी सैद्धान्तिक जानकारी दी गई है । इस तीसरे और इसके अगले चौथे ग्रन्थमें मानसिक विकारोंपर स्वयं उपचार कैसे करें, इसकी जानकारी दी गई है । पांचवें और छठवें ग्रन्थमें कुछ शारीरिक विकारोंपर उपचार कैसे करें, इसकी जानकारी दी गई है ।

इस ग्रन्थमालामें विकारके कारणके अनुसार नहीं; अपितु लक्षणोंके अनुसार वह शारीरिक है अथवा मानसिक, इसका विचार किया गया है, उदा. यद्यपि अधिकांश यौन समस्याएं मानसिक कारणोंसे उत्पन्न होती हैं, तब भी उन विकारोंमें शारीरिक लक्षण दिखाई देते हैं, इसलिए उन्हें शारीरिक विकारोंके गुटमें रखा गया है ।

मानसिक विकार अगले चरणका हो, तब भी रोगी स्वयंपर उपचार नहीं कर सकता । ऐसे समयपर कोई भी अभ्यासी तथा लगन रखनेवाला व्यक्ति सम्मोहन उपचारशास्त्रका अभ्यास कर रोगीपर उपचार कर सकता है । उपचार करना सुलभ हो, इस हेतु इस ग्रन्थमें विविध मानसिक विकारोंपर उपचार करनेके उदाहरण विस्तृतरूपमें दिए हैं । उन्हें पढकर प्रत्यक्ष उपचार करनेके सन्दर्भमें दिशा मिलेगी ।

१. कुछ वर्ष पूर्व विविध नियतकालिकोंमें इस सन्दर्भमें लिखित लेखोंपर आधारित ग्रन्थ संकलित करनेका उद्देश्य

१९८४ से १९९० के कालखण्डमें शारीरिक एवं मानसिक विकारोंपर सह्याद्री, लोकप्रभा, सर्वज्ञानी, मुंबई सकाळ, गावकरी, सर्वज्ञानी आदि अनेक नियतकालिकोंमें हमारे (डॉ. जयंत आठवले एवं डॉ. (श्रीमती) कुंदा आठवलेजी के) प्रकाशित लेखमालाओंपर यह ग्रन्थ आधारित है । १९९५ में मैं 'सम्मोहन उपचार विशेषज्ञ'के रूपमें रोगियोंपर उपचार करना बन्द कर साधना करने लगा । इसलिए इस ग्रन्थमें इससे पूर्वके लेख लिए हैं । सम्मोहन उपचारकी पद्धतियां तथा उनके परिणामोंके सन्दर्भमें नवीन पद्धतियां अभी भी उपलब्ध नहीं हैं; इसलिए पुराना ही सार लिया गया है । साधनाकी पद्धतियां पुरानी नहीं होती, वैसा ही यह भी है ।

२. उदाहरणोंका चयन

अ. 'रोगी उपचारके लिए ८ - १० बार आया और ४ - ५ माहमें स्वस्थ हो गया', ऐसे लेखसे पाठक कुछ भी सीख नहीं पाते । एक वर्षसे भी अधिक समय अथवा वैशिष्ट्यपूर्ण उपचार करने पडे हों, तो उससे कुछ सीख सकते हैं । ऐसे उपचारोंकी जानकारी इस ग्रन्थमें दी गई है ।

आ. कुछ रोगी १० – १२ वर्षोंसे व्याधिग्रस्त थे । 'सम्मोहन उपचारद्वारा वे भी ठीक हो गए, तो उससे अल्प कालावधिकी हमारी व्याधि निश्चितरूपसे ठीक हो जाएगी', यह अधिकांश रोगियोंको निश्चित लगे, यह भी उद्देश्य कठिन रोगियोंके सन्दर्भमें लेख लिखनेका था ।

३. पूर्ण ग्रन्थमालाका अध्ययन करें !

इस ग्रन्थमें इस शास्त्रका उपयोग कर रोगीपर अथवा स्वयंपर चरणबद्ध उपचार कैसे करें, उपचारके उतार-चढाव इत्यादिके सन्दर्भमें रोगियोंके उदाहरण देकर विषय स्पष्ट किया गया है । उपचारसम्बन्धी जानकारी किसी विकारके विषयमें हो, तब भी उसमें बताए सूत्र किसी भी विकारके सन्दर्भमें अपनाए जा सकते हैं। ऐसा होनेके कारण जिस विकारपर हमें उपचार करने हैं, ग्रन्थका उतना ही भाग पढा, ऐसा न कर पूर्ण ग्रन्थका ही नहीं, अपितु इस ग्रन्थमालाके सभी ग्रन्थोंका अध्ययन करें । इससे उपचार करते समय आई समस्याओंपर विजय कैसे पाएं, यह ध्यानमें आएगा ।

रोगीका मन शारीरिक अथवा मानसिक समस्याके कारण उपचारपर एकाग्र नहीं हो पाता हो, तो उसपर अथवा उसे स्वयंपर सम्मोहन उपचार करना कठिन होता है । ऐसे समयपर 'आपातकालीन ग्रन्थमाला'में दिए विविध उपचार कर कष्टकी तीव्रता न्यून करें, तदुपरांत उसपर सम्मोहन उपचार करना सम्भव होता है ।

इस उपचार-पद्धतिका अभ्यास करनेकी बुद्धि अनेक लोगोंको हो, यह भगवान श्रीकृष्णके चरणोंमें प्रार्थना है !'

– (परात्पर गुरु) डॉ. जयंत आठवले (३.१.२०१४)

ग्रन्थकी अनुक्रमणिका

卐 अध्याय

१. मनोविकार १५

२. मनोविकारके विविध परीक्षण १६

३. मनोविकारके लिए विविध उपचार-पद्धतियां १७

४. सम्मोहन उपचार-पद्धति २०

५. कुछ मनोरोगोंका निर्मूलन करने हेतु सम्मोहन उपचार करनेकी विधि २९

६. कुछ स्वभावदोष ३२

७. परीक्षामें अनुत्तीर्ण होनेके विविध कारण और उनपर उपाय ३९

८. नींदमें बडबडाना ५१

९. आत्मविश्वासका अभाव ५२

१०. हीनभावना ५३

११. भय ५९

१२. व्यसनमुक्ति ७६

१३. सभी समस्याओंका स्थायी समाधान : साधना ! ८२

सनातनके ग्रंथ-निर्मितिके कार्यमें सम्मिलित होकर समष्टि साधना करें !

मराठी भाषाके ग्रन्थोंका संकलन करना, मराठी, हिन्दी एवं अंग्रेजी ग्रन्थोंका विविध भाषाओंमें भाषांतर करना एवं ग्रन्थोंकी संरचना 'इनडिजाइन' संगणकीय प्रणालीमें करना, इन कार्योंमें सम्मिलित होने हेतु सम्पर्क करें -

(0832) 2312334 अथवा granthgoa@gmail.com