आगामी आपातकालकी संजीवनी :
स्वसम्मोहन उपचार – खण्ड २

निराशा, मनोग्रस्ति आदि मनोविकारोंके लिए स्वसम्मोहन 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 विकारों पर सह्याद्री, लोकप्रभा, सर्वज्ञानी, मुंबई सकाळ, गावकरी आदि अनेक नियतकालिकोंमें हमारे [डॉ. जयंत आठवले एवं डॉ. (श्रीमती) कुंदा जयंत आठवलेजीके] प्रकाशित लेखमालाओंपर यह ग्रन्थ आधारित है । वर्ष 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 नवीनतम पद्धतियां अभी भी उपलब्ध नहीं हैं; इसलिए पुराना ही सार लिया गया है । साधनाकी पद्धतियां पुरानी नहीं होतीं, 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 आदि के 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, तदुपरान्त 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)

सनातनकी चैतन्यमय ग्रंथसंपदाकी प्रमुख विशेषताएं !

* अध्यात्मके प्रत्येक कृत्यके 'क्यों व कैसे' का शास्त्रोक्त उत्तर !
* वैज्ञानिक युगके पाठकोंको समझमें आनेवाली आधुनिक वैज्ञानिक भाषामें (उदा. प्रतिशत) ज्ञान !
* सैद्धान्तिक विवेचन ही नहीं; अपितु प्रत्यक्ष आचरण सम्बन्धी मार्गदर्शन !
* पृथ्वीपर अन्यत्र कहीं भी उपलब्ध नहीं, ऐसा अमूल्य ईश्वरीय ज्ञान अंतर्भूत !
* अध्यात्मके विविध पहलुओंके संदर्भमें वैज्ञानिक उपकरणोंद्वारा किए शोध, सूक्ष्म स्तरीय प्रक्रिया दर्शानेवाले चित्र एवं लेखन !

अध्याय १

मनोग्रस्ति विचार (निरर्थक विचारोंकी पुनरावृत्ति, ऑब्सेशन) और बाध्यता व्यवहार (निरर्थक क्रिया-विशेषकी पुनरावृत्ति, कम्पल्शन)

अनुक्रमणिका

१. मनोग्रस्ति विचार (निरर्थक विचारोंकी पुनरावृत्ति, ऑब्सेशन) १५

२. बाध्यता व्यवहार २४

२ अ. उदाहरण २४

२ अ १. प्राथमिक चिन्ता २४

२ अ २. चिन्ताका दलन २६

२ अ ३. कृत्यके प्रकार २८

२ अ ४. उपचारका प्रभाव २८

२ आ. अन्य रोगोंसे तुलना २८

२ आ १. निरर्थक भय २८

२ आ २. निराशा २९

२ आ ३. मनोविदालिता (स्किजोफ्रेनिया) २९

२ इ. मनोग्रस्ति विचारके उदाहरण २९

२ ई. 'स्वच्छतासम्बन्धी बाध्यता व्यवहार' के तीन उदाहरण ३०

'आयुर्वेद, होमियोपैथी, मन्त्रोपचार, बिन्दुदाब, सुगन्धी द्रव्य-उपाय, रेकी, रंग-चिकित्सा इत्यादि उपचारोंकी अनेक प्रभावकारी पद्धतियां होते हुए चिकित्सा महाविद्यालयोंमें विविध उपचार-पद्धतियां न सिखाना अत्यन्त अनुचित है ।' – **(परात्पर गुरु) डॉ. आठवले (२९.७.२०१६)**