

Dr. Rakesh M. Mehta
B.H.M.S, F.C.A.H.
डॉ. मेहता होमिओपैथीक हीलिंग सेंटर

शॉप नं. ८/ A, पारसमणी टॉवर, MMGS मार्ग, दादर (पूर्व), मुंबई - ४०० ०१४

०२२-२४१००३०८

स्वयंके विषय में

स्वयंके द्वारा विस्तार पूर्वक विवरण (अपनी पसंद की भाषा में)

नाम:

उम्र : जन्म तारीख : जन्म समय: जन्म स्थल :

पूरा पता :

टेलीफोन नंबर (एस.टी.डी.कोड के साथ) मोबाइल नं :

आपका ई-मेल :

आज की तारीख: आपका यहाँ पर इलाज की सलाह देने वाले का नाम :

होमियोपैथी यह एक “होलिस्टिक हीलिंग” चिकित्सा पध्दती है। यह चिकित्सा पध्दति मरीज के संपुर्ण शरीर और मनको स्वस्थता प्रदान करने में मदद करती है, नकी सिर्फ अलग-अलग तकलीफों या हिस्सों को राहत देती है। इसमें विभिन्न तकलीफों को एक दूसरे से और पूरे शरीर से अलग-थलग नहीं देखा जाता है। वरन्, कुछ मूल-जड कारणों के संयोग से जन्म लेती अलग-अलग तकलीफो / रोगों की तुलना एक तने से निकलती अलग-अलग शाखाओंसे की जा सकती है। इसलिए मूल कारणो को नजर अंदाज कर अलग-अलग तकलीफों या बीमारीयों को अलग-अलग दवाईयों से इलाज करना बहुत बडी भूल है। क्योंकि इस वजह से छोटी-छोटी बीमारीयों / तकलीफे दब कर, आज या कल बडी बीमारीयों को जन्म देती है।

एक व्यक्ति को संपूर्ण रूप से स्वस्थ करने के लिए हमें उस व्यक्ति के शरीर की और मन की सभी तकलीफों की जानकारी, उनके संभवतः कारणों का विवरण, शारीरिक और मानसिक प्रकृति और झुकाव का विवरण, इत्यादी की आवश्यकता है।

आप निम्न लिखित प्रश्नावली की मदद लेकर, फूल्स्केप् पत्रो पर, अपने बारे में जानकारी लिखीये। आप के द्वारा दी गई सारी जानकारी पूर्ण रूप से गोपनीय रहेगी। आप से यह अनुरोध है की आप अकेले ही बैठ कर अपने बारे में जानकारी दें, ताकि हम आपके ही बारे में बिना किसी चुटि के जान सकें। अगर आपके बारे में और कोई लिखता है तो उसमें उस व्यक्ति की मानसिक प्रकृति की झलक मिलेगी, आपकी नहीं। और जब आप खुद अकेले अपने बारे में लिखते है तो आप ज्यादा खुल के लिख सकते है। यह याद रहे कि आप के द्वारा दी गई संपूर्ण और सत्य जानकारी के आधार पर ही अभी का और आगे का इलाज तय किया जाता है।

1. अभी की सारी तकलीफे :- विस्तार पूर्वक – घटना क्रम अनुसार लिखीए। हर एक तकलीफ कब शुरु हुई ? किस तरह से शुरु हुई ? क्या कारण (भौतिक एवम् मानसिक) थे या कौन सी परिस्थितियों में वे उत्पन्न हुई ? किन कारणोंसे तकलीफ बढ़ती है ? किन कारणोंसे तकलीफ घटती है ? तकलीफ से जुडी हुइ शारीरिक और मानसिक प्रवृत्ती क्या रहती है ? क्या क्या दवाईयों ली गई है और अभी क्या दवाईयों चल रही है और उनका क्या असर है / था ? किसी दवाई से कोइ एलर्जी ?

2. पहले की सारी तकलीफें / बीमारीयों :- विस्तार पूर्वक – घटना क्रम अनुसार लिखीये। ऊपर दिये गये मुद्दों के अनुसार लिखीये।

3. ओपरेशन, अकस्मात, चोट लगना, जानवर का काटना इत्यादी : विस्तार पूर्वक – घटना क्रम अनुसार लिखाये।

4. परिवार (माता, पिता, भाई, बहन, बच्चे, सास, ससुर इत्यादी) में बीमारीयों और परिवार के सदस्यों के रक्त गट और जन्म तारीख की जानकारी दिजीये।

5. शारीरिक प्रकृति और झुकाव :

- A. 1) ठंडी सहन नहीं होती या गरमी ? ; चादर ओढणे की आवश्यकता – पतली / मोटी ? शरीर के कितने हिस्से को ढकने की जरूरत ?; स्वेटर की आवश्यकता ?; धूप से कोई परेशानी / पसंद / नापसंद ?; स्नान के लिये कैसा पानी पसंद – गरम / ठंडा / बहुत गरम ?; पंखा कैसा चाहिये – बिलकुल नहीं / तेज / मध्यम / धीमी गति से ?; ठंडी हवा से कोई परेशानी / आराम / पसंद / नापसंद ? A.2) खुली हवा से कोई परेशानी / आराम / पसंद / नापसंद ? A.3) बंद कमरे में कोई परेशानी / पसंद / नापसंद ? A.4) स्पर्श, दाब, मालिश से कोई परेशानी / आराम/ पसंद / नापसंद ? A.5) खाने पीने में कौनसी चीजें या स्वाद तकलीफ दायक है ? A.6) किसी गंध / आवाज से कोई परेशानी / पसंद / नापसंद ? A.7) ऊँचाई / लिफ्ट / सँकरी जगह के कोई परेशानी / पसंद / नापसंद ? A.8) ढीले / कैसे (टाईट) कपडों से कोई परेशानी / पसंद / नापसंद ? A.9) प्रकाश / अंधेरे से कोई परेशानी / पसंद / नापसंद ?

- B. पानी की प्यास : एक बार में कितना पानी पीना अच्छा लगता है और वापस कितने अंतर पर पानी चाहिए ? हर मौसम के अनुसार जानकारी दीजिए । क्या खाने के बीच में पानी चाहिए ? और क्यों ?
- C. खाने पीने से कौनसी चीजें या स्वाद बहुत पसंद है ? खाने पीने में कौनसी चीजे या स्वाद बिल्कुल पसंद नहीं हैं ?
- D. पसीना – कितना आता है ? शरीर के कौन से हिस्सों में ज्यादा पसीना आता है ? पसीने के कोई दाग कपडों पर पडना ?
- E. चोट लगने पर और जख्म होने पर प्रभाव : जल्दी ठीक होना या बहुत समय लगना ? पकना / ना पकना ? कोई दाग या निशान रह जान ? दर्द होना / ना होना ? बास आना / ना आना ? इस के बाद कोई बिमारी का शुरु होना ?
- F. नींद कैसी और कितनी है ? कौनसी स्थिती (पोजीशन) में आराम दायक नींद आती है ?
- G. वजन और ऊँचाई की समस्या या जानकारी ।
- H. लेबोरेटरी पिपोटर्स और अन्य जाचके रिपोर्ट्स साथमे जोडिये या लिखीये ।

6. मानसिक प्रकृति और झुकाव :

A. आप के स्वभाव, इच्छाएँ, आकांक्षाएँ, डर, चिंता, फिक्र के बारे में विस्तार पूर्वक और उदाहरण सहित लिखीये ।

१) आपको क्या-क्या करना अच्छा लगता है ? आपको क्या-क्या करना अच्छा नहीं लगता ? २) क्या-क्या होना चाहिये ? क्या-क्या नहीं होना चाहिये ? ३) आपके जीवन में अति आवश्यक क्या है ? आप उससे लिए क्या करते है ? ४) आपकी रुचि/ आदतें / पसंद / नापसंद क्या क्या है ? आपके डर के बारे में बताइए । ५) किससे डरते है आप और क्यों ? ६) आपको फिक्र किस बात की रहती है ? कौन सी बातें आप को तनाव में डालती है ? तब आप की प्रतिक्रिया क्या होती है ? ७) आपको गुस्सा कब आता है ? उस वक्त क्या-क्या विचार आते है ? तब आप क्या करते है ? तब आपके शरीर पर क्या-क्या असर होती है । ८) आप हिंसक (Violent) कब हो जाते है ? उस वक्त आप क्या करते है ? ९) आपको रोना कब आता है ? अकेले में रोते या सब के सामने ? और क्यों ? १०) आप खुश कब होते है ? खुशी आप कैसे व्यक्त करते है ? खुशी का क्या असर होती है आपके शरीर पर ? ११) आप दुखी कब होते है ? उस वक्त आप क्या करते है ? १२) आप सुस्त कब होते है ? आप सक्रिय कब होते है ? १३) आपकी स्मरण-शक्ति कैसी है ? १४) आपके जीवन की उलझनें क्या है ? जीवन के उलझे हुए प्रश्न क्या है ? १५) आपके विचार और मान्यताएँ क्या क्या है ? १६) आप दुनिया में क्या योगदान देना चाहते है ? १७) अगर आपको एक करोड रुपये मिले तो आप क्या करोगे ? १८) अगर आपको ईश्वर सामने मिले तो आप क्या करोगे या कहोगे ?

B. 1) आप के जीवन की कहानी – बचपन से लेकर अभी तक की । ऐसी घटनाओं का वर्णन किजिए जिसमे आप पर असर छोडा हो । विभिन्न घटनाओं की आप पर असर, एक-एक करके लिखीए – क्या महसूस हुआ आपको ? क्या विचार आये और आपने क्या किया ? २) घर के सदस्यों के कामकाज की जानकारी । उनके स्वभाव और वर्तन की जानकारी और उसका आप के ऊपर प्रभाव । ३) आपके माता-पिता, जीवनसाथी, बच्चे, भाई, बहन, सम्बन्धीयों, दोस्तों, समाज इत्यादि को आपसे क्या अपेक्षाएँ है ? आपकी उनसे क्या अपेक्षाएँ है ? ४) यदि आपको जीवन दुबारा नये सिरे से जीने मिले तो आप कैसे जीएँगे ?

C. १) आप को जीवन में से क्या-क्या चाहिये ? (कम से कम ५ सर्वोत्तम इच्छाएँ) आर क्यों ? २) आप को जीवन में से क्या – क्या नहीं चाहिये ? और क्यों ?

D. आपको आते हुए सपनों का वर्णन किजिए-अभी के और पहले के । सपने आपके अर्ध-जागृत और अवचेतन (सुसुप्त) मन की खिडकी है । बहुत सारी बिमारियों और जीवन के उतार-चढाव का कारण इस में छिपा रहता है । इससे आपके व्यक्तित्व के बारे में जानकारी प्राप्त हो सकती है । इसलिए अभी के और पहले के सभी पहले के सभी सपनों का वर्णन किजिए ।

E. आपकी दिनचर्या के बारे में बताइए ।

F. आपके व्यवसायकी जानकारी दीजिए ।

G. आपके अगले हप्ते में होने वाले या पिछले हप्ते में हुए अलग-अलग व्यक्तियों से संवाद के बारे में हबहु लिखीए । इससे आपके जीवन की मनोवैज्ञानिक गतिविधियों का अनुमान होता है, जो बिमारियों के कारण तक पहुँचने में एवं इलाज में सहायता देता है ।

7. बाकि तकलीफे , शारिरिक संवेदनाएँ और जानकारी – सर से पांव तक । मासिक-धर्म/ गर्भावस्था / जचकी मेनोपोझ के दौरान की शारीरिक एवं मानसिक स्थिति । यौन संबन्धी समस्या या जानकारी का विवरण ।

8. बचपन के स्वभाव, विकास और वृद्धि का ब्योरा : जैसे चलना, बोलना, दांत आना, इत्यादी ; बचपन में दिए गये टीके और उसके बाद की स्थिती । बचपन के स्वभाव का विस्तृत वर्णन किजिये ।

9. मुलभुत प्रश्न - आपके मुताबिक सर्जनहारने पृथ्वि ग्रह क्यो बनाया और उसपे आदमी को क्यो रखा वाकई में, मुलभुत रूपसे और आखीरमे

10. अपनी पसंदके २० शब्द लिखे.