

زبدۃ الحکماء حکیم نور احمد صاحب
صدر طبی کمیٹی لاہور

طِبِّ وَصِحَّت

عشنا کی نماز پڑھنے سے عمدہ صحت اور گہری نیند حاصل کریں

قدرت نے ہمارے جسم میں ایسی شبنمیں اور فیکیٹریاں لگا دی ہیں جو اس ڈھلچکے کو حرکت دیتی اور کاروباری دوڑ دھوپ کے لئے تیار کرتی رہتی ہیں۔ اطباء کی تحقیق کے مطابق ہمارے جسم میں خون کے آنے جانے سے زندگی حاصل ہوتی ہے جس حصے سے کوئی کام کرنا ہوتا ہے وہاں خون کی گردش بڑھادی جاتی ہے۔ جب غذا ہمارے معدے میں داخل ہو جاتی ہے تو اس کے توڑ پھوڑ اور ہضم کرنے کے لئے ترشے (تیزاب) نمرے اور کھاری ہاضم جو ہر اس کے ساتھ ملنے ضروری ہوتے ہیں۔ اس ہضم کے فعل کو جاری رکھنے کے لئے دل معدہ کی طرف وافر خون بھیج دیتا ہے۔ تاکہ وہ غذاؤں کو پسینے اور بدن میں جذب ہونے کے قابل بنانے کے لئے معدہ اور بالائی آنتوں کی مدد کرتا رہے۔ ہم محنت مشقت کرتے۔ سکیں اور منصوبہ جات بناتے۔ دفتری کام کرتے اور گاہکوں سے باتیں کرتے کرتے کیوں تھک جاتے ہیں۔ حرکت کرنے اور ہلنے چلنے سے ہمارے بدن کے خلیات برابر ٹوٹتے رہتے ہیں۔ جو یہ خلیات جو ٹوٹ کر ناکارہ اور زندگی بخش اثرات کھو بیٹھتے ہیں۔ تو ہمارے اعضا اور اعصاب پر ایک قسم کا بوجھ اور تنگی پیدا کر دیتے ہیں۔ اسی حالت اور کیفیت کو ہم اعصابی تناؤ اور تنکان کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ اس بوجھ، تناؤ اور سہمت ہمتی کو دور کرنے کے لئے ہمارا دل دماغ کی طرف زیادہ مقدار میں خون روانہ کر دیتا ہے۔ دماغ میں خون کی زائد آمد سے اوتھ اور سہمہ آنے لگتی ہے۔

دنیا جہان کے سب سے بڑے روحانی اور جسمانی طبیب رسولِ عربی خاتم الانبیاء جنابہ مائی آمنہ کے لال ہیں اس کی پویش رسول نے ہمارے لئے عشاء کی نماز میں سترہ رکعتیں نماز پڑھنے کی سنت مبارکہ جاری فرمادی۔ دوپہر کے کھانے کے بعد ہلکا قبیلوہ کر کے ہم اپنے کاروبار میں مشغول ہو جاتے ہیں۔ اس چارپانچ گھنٹے کی محنت مشقت بدنی حصوں کو حرکت دینے، سوچنے سمجھنے اور گفتگو کرنے سے ہمارے بدن کے لاکھوں خلیات (کیسے سیلز) ٹوٹ پھوٹ کر ناکارہ اور ہمارے اندرونی کارخانے کے لئے بوجھ اور سہمہ اندھون جاتے ہیں۔ اس عصبی کمزوری

انیٹھن۔ کھچاؤ اور تھکن کو دور کرنے کے لئے اس مدنی آقانا سے سب سے لمبی عشا کی نماز خدا کے حکم سے ہمیں برسوں پڑھ کر اس پر عمل کرنے کی سنت مبارکہ جاری فرمادی۔ رات کے وقت سات اٹھ گھنٹے آرام کر چکنے کے بعد صبح کے وقت ہم سب سے زیادہ تازہ دم ہوتے ہیں۔ خدائی حکم ماتحت تاجدارِ مدینہ نے صوف چار رکعت نماز پڑھ کر ہمیں اپنے مختلف اعضا میں پستی اور پھرتی کی برقی لہریں کاروباری دوڑ دھوپ کے لئے سمونے کی راہ نمائی فرمادی۔ شام سے رات تک ہمارے بدن کی کافی ٹوٹ پھوٹ ہو چکتی ہے۔ ان ٹوٹے پھوٹے خلیات کے بدن کے اعصاب اور خونی رگوں کے ارد گرد جمع ہو جانے سے تعفن گھٹن اور عیس کی کیفیت رونما ہو جاتی ہے۔ اس اوجھ موا کرنے والی حالت کو دور کرنے کے لئے حضیڑ نے سب سے زیادہ لمبی نماز پڑھنے کا حکم جاری فرمایا۔ یہ آخری نماز ہمارے لئے تفریح اور تازہ دم بنانے کا کامیاب بنانے کا بے خرچ علاج ہے۔

ستر مرتبہ ہم اپنے دونوں ہاتھوں کو ہلا کر اپنے سینے کے اوپر رکھتے ہیں۔ اس فعل کو شرعی اصطلاح میں قیام کہا جاتا ہے۔ طبی نقطہ نگاہ سے ہم نے اپنے دونوں ہاتھوں کی چھ عدد لمبی ہڈیاں اور تیس عدد چھوٹی ہڈیوں کو حرکت دے کر قرأت پڑھنے تک سینے کے اوپر جمائے رکھا۔ اس دس پندرہ سیکنڈ کی ورزش سے ہماری انگلیوں کے پوروں سے لے کر شانے تک تمام عضلات، اعصاب، شریانیں اور وریدیں کے دھانوں یا آس پاس کے فضلات گردش میں آگئے۔ پھر ہم اپنے ہاتھوں کو اٹھا کر کانوں تک لے گئے۔ پھر ان کو نیچے لے آئے۔ اور کوع کی حالت میں تسبیح پڑھنی شروع کر دی۔

آپ غور فرمائیں تو ہم نے اپنے اوپر کے اعضا کے عضلات پھول اور رگوں کو حرکت دے کر گھٹنوں کی ہڈیوں کے اوپر جمادیا۔ پھر اٹھایا تو اس دو تین سیکنڈ کی ورزش نے تسبیح کے کلمات سے جہاں ہمارے دل کو نور سے بھر دیا۔ وہاں ہمارے گھٹنوں کی ورزش بھی ہو گئی۔

قرآنِ جاہلیں اس اسی نبی پر جس نے ہمیں تین سے سات، گیارہ اور پندرہ تسبیح تک پڑھنے کا سبق پڑھایا جن مبعایوں کے گھٹنے، کمر اور جوڑوں میں درد ہو وہ رکوع میں زیادہ مرتبہ تسبیح پڑھیں۔ توجوڑوں میں اٹکے اور رکے ہوئے سوداوی نہریے فضلات (بورک ایسڈ) بھی تحلیل ہو جائیں۔ رکوع کرنے کے بعد ہم پھر کھڑے ہو کر اپنے اعصاب اور عضلات کو جھٹکا دیتے ہیں۔ اس جھٹکے سے گرمی اور بجلی پیدا ہو کر ہمارے کندھوں گردن اور سر کا بوجھ دور ہو جاتا ہے۔

سجدرے میں جا کر پھر ہم نے چہرے اور کھوپڑی کی قریباً دو درجن ہڈیوں۔ ان کے رباطات، عضلات، اعصاب اور گردن کے ساتھ منہ کی ننھی ننھی غدودوں کو زمین پر ٹپک دیا۔ دونوں سجدروں میں ہم خدا کی پاکی بیان کر کے اپنی روحانی غلاظتوں کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ سر، کپٹیوں، بھوؤں، آنکھوں، ناک، کانوں اور

گردن کی ہلکی ورزش کر لیتے ہیں۔ اس ورزش سے ہمارے سر اور کپٹھیوں کا بوجھ اور انٹیکشن (تشنج) کم ہو کر سر ہلکا ہو جاتا ہے۔ ہماری آنکھوں چشم خانوں اور تاک حلق میں رکے اور سانس تنگ کرنے والی مختلف رنگ کی بلغم اور ریشہ کیرے کا مادہ حرکت کر کے مایقہ اور کپٹھیاں ہلکی ہو جاتی ہیں۔

التیجات میں بلٹھ کر ہم پورے جسم کے تلنے بانے کو سکون دے کر پھر کھڑے ہو جاتے ہیں۔ عشنا کی پوری نماز سترہ سے ۲۵ منٹ کے اندر ادا ہو جاتی ہے۔ اس میں کم از کم دس منٹ تک ہمیں کھڑا ہو کر یا رگاہ رب العزت میں مناجات۔ اپنی بے بسی اور درخواستیں پیش کرنے کا موقع ملتا ہے۔ اس سیدھے کھڑے ہو کر پڑھنے میں زور تو ہماری پنڈلیوں پر زیادہ پڑتا ہے۔ پنڈلی کی لمبی ہڈی کے ساتھ ہمارے جسم کا سب سے بڑا عضلہ چسپان ہے۔ یہ عضلہ جسے انگریزی میں منسل اور عام زبان میں مچھلی کہتے ہیں بے حد نرم اور پچکدار ہوتا ہے۔ ہر انسان کبھی کبھی پنڈلی کی مچھلیوں کا گوشت کھاتا رہتا ہے۔ یہ مچھلیاں یعنی (عضلات منسلز) بچھڑے کی ہوں یا بھیر ٹکی۔ بکرے کی ہوں یا مرغ کی۔ اور مرغابی کی لمبی لمبی اور پکنے میں بے حد لذیذ ہوتی ہیں۔ انسان کی پنڈلی (ساق) دونوں پاؤں کی اڑھائی من وزن اٹھالیتی ہیں۔ یہی ساقیں سارے بدن کا بوجھ اٹھاتی ہیں۔

میرے مطب واقع عبدالکیم روڈ میں روزانہ ہر عمر کے کئی مرد و عورتیں اسی سب سے بڑے گوشت کھانے کے گھر کے کی خرابی کا شکوہ کرتے علاج کے لئے آتے ہیں۔ اگر یہ مچھلیاں کمزور ہو جائیں اور ان کی طرف دوران خون ناقص یا خراب ہو جائے تو بیمار پکارتا ہے۔ کہ میری ٹانگیں حرکت کرنے سے جواب دے رہی ہیں۔ کوئی اسے کھلیاں پڑانا۔ کوئی پاؤں پنڈلیاں سونا اور کوئی تھکر کنا کہتا ہے۔

عشنا کی نماز میں سب سے زیادہ ورزشیں ان دونوں پنڈلیوں کی مچھلیوں کی ہی ہوتی ہے۔ درجنوں مریضوں نے مجھ سے بیان کیا کہ عشنا کی نماز پڑھتے وقت ہماری پنڈلیاں کانپتی تھیں۔ جب چھ سات رکعت پڑھ لیتے ہیں تو ان مچھلیوں سے ریج جھٹکے کے ساتھ نکلنی شروع ہو جاتی ہے۔ دس گیارہ رکعت پڑھنے پر یہ مچھلیاں کانپنے اور لڑکھڑانے سے رک جاتی ہیں۔ آخری رکعتوں تک یہی پنڈلیاں آسانی کے ساتھ بدنی بوجھ برداشت کرنے لگتی ہیں۔ اب یہ بات آپ سمجھ سکیں گے کہ عشنا کی نماز پڑھنے سے کیوں پنڈلیاں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ اس لمبی ورزش سے دل پاؤں کی طرف زیادہ خون روانہ کرنے لگتا ہے۔ ایک پرانا تجربہ کار حکیم ہونے کی وجہ سے میں روزانہ درجنوں مریضوں کو یہ سبق پڑھاتا ہوں کہ اچھے ہانٹھے اور گیس تیزابیت سے محفوظ رہنے کے لئے سونے سے تین گھنٹے پہلے رات کا کھانا کھالیا کرو۔

میرے والد بزرگوار حکیم حافظ اللہ بخش صاحب طبیب شاہی جالندہری مرحوم بدھمی۔ دروسرز بواہیر اور دالمی قبض کے مریضوں کو ہدایت فرمایا کرتے تھے۔ کہ سونے کے لئے بستر پر اس وقت جاؤ جب رات کا کھانا باقی ۴۶ پر