

ر عمل کو ایک کمپیوٹر میں درج کیا جاتا ہے انسانی جسم میں ہائپو تھلمک (Hypothalamic) حصہ جو دماغ کے نیچے واقع ہوتا ہے اور متعلقہ افعال اجزاء کے نظام (Vegetative System) کے درمیان تعلق کو تیس سال قبل ہی دریافت کر لیا گیا تھا، مگر اس امر کی تفصیل معلوم نہیں ہو سکی تھی کہ جذبات کس طرح انسان کے مادی اور اخلاقی نظام پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ حالیہ سالوں میں مزید تجربات نے واضح کر دیا ہے کہ ذہنی دباؤ انسانی جسم پر کس طریقے سے اثر انداز ہوتا ہے۔ ان کے نتائج کا خلاصہ درج ذیل ہے: انسان کا جذباتی اور مادی (یعنی جسمانی) ساخت کا نظام بڑی حد تک ہارمون (Hormones) اور ہارمون پیدا کرنے والے غدودوں (Endocrine) کے نظام سے منسلک ہے۔

بہت سے اہم عمل جیسے خون کی شریانوں کے جوڑنے سے لے کر بھوک تک کا عمل اس اینڈو کرائن کے نظام سے اثر پذیر ہوتے ہیں یہ نظام اندرونی رطوبت والے غدودوں پر مشتمل ہوتا ہے جو جسم میں بہت سی سرگزشتوں جیسے جلد کی مضبوطی اور تازگی سے لے کر محافظ نظام (Immune System) تک پر اثر انداز ہوتا ہے اور یہ غدود خود اپنی جگہ پیچوٹری غدود (Pitutary Gland) جو دماغ کے نچلے حصہ سے منسلک ہوتے ہیں کی مرکزی اتھارٹی کے حکم سے منظم ہوتے ہیں۔ اس غدود کی ایک شاخ پر ایک خاص قسم کی جھلی لپٹی ہوتی ہے جس میں دماغ سے آنے والی ایک نس بھی ہوتی ہے۔ یہ جھلی جس نے دماغ کو لپیٹا ہوتا ہے پیچوٹری کے پینڈے پر سینے کا پردہ حبیا (Diaphragm) بناتی ہے۔ اگر یہ گھٹتی یا سمٹی ہے تو یہ شریانوں کو بھی سکیڑتی ہے اور پیچوٹری گلینڈ سے رس کر جسم میں آنے والے ہارمونوں کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے۔ اس کی نمایاں مثال براہیختگی سے پیدا ہونے والی نامردی یا ضعف (Impotency) ہے۔ اگر یہ جھلی پھیلتی ہے تو پیچوٹری نیس بھی کھل جاتی ہیں اور ہارمونز آزادی سے بہہ سکتے ہیں۔ چنانچہ اس کی بہترین مثال بلند ہمتی کے ذریعے بیماری سے شفا پانا ہے۔ جیسے ہی پیچوٹری زیادہ رطوبت خارج کرتی ہے تھائیمس گلینڈ (Thymus Gland) (جو گردنوں کے علاقے میں ہوتا ہے) میں سے حفاظت بخش رطوبت کا اخراج بھی بڑھ جاتا ہے اور جسم کی قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔ مزید یہ کہ ضابطے میں لانے والا یہ نظام خود بھی ہائپو تھلمس میں بافت کے خلیے کے اندرونی اہم مرکز (Nucleus) کے زیر انتظام ہوتا ہے اور یہ مرکز مکمل طور پر جذبات کے اثرات کے زیر کنٹرول ہوتا ہے۔ نئی تحقیق نے ثابت کر دیا ہے کہ جذبات جیسے نفرت، لالچ اور خوف ہائپو تھلمس کے اس مرکز کے ذریعے ہارمون بنانے والے غدودوں کے نظام میں رکاوٹ ڈالتے ہیں۔ جب کہ اس کے برعکس محبت اور بھروسہ کے جذبات اس مرکز کے کام میں اہم مدد دیتے ہیں جس کے ذریعے وہ ہارمونی نظام کو زیادہ روشن اور بہتر کارکردگی سے چلاتا ہے۔

(جاری ہے)

مسجد اور اس کے احکامات

محمد اسحاق محمد علی

نماز قائم کرنا دین اسلام کا دوسرا بڑا رکن ہے۔ اسکی اہمیت قرآن مجید اور احادیث رسول ﷺ میں بکثرت بیان ہوئی ہے۔
﴿**وَاتِمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ**﴾ (البقرة 110) ”نماز قائم کرو اور زکاۃ ادا کرو“
﴿**اقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي**﴾ (طہ 13) ”میری یاد کے لئے نماز قائم کرو“

نماز دین کا ستون ہے۔ اس کے بغیر دین اسلام کی عمارت قائم نہیں رہ سکتی۔ اور مؤمن کی معراج اور ایمان کا نور ہے نماز مؤمن و کافر کا امتیاز ہے۔ قیامت کے دن سب سے پہلے نماز کے بارے میں پوچھا جائے گا۔ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا ”اول ما يحاسب عليه العبد يوم القيامة الصلاة فان صلحت صلح سائر عمله وان فسدت فسد سائر عمله“ (رواہ الترمذی 370/2 وقال حدیث حسن غریب) قیامت کے دن بندے سے سب سے پہلے نماز کا حساب لیا جائے گا اگر نماز درست ہوئی تو سارے اعمال درست ہونگے اگر نماز درست نہ ہو تو سارے اعمال خراب ہونگے۔

نماز کے لئے وضو کرنا

نماز کے لئے با وضو ہو کر پاک صاف لباس پہن کر مسجد کی طرف آنا چاہیے۔ اسلام میں پاک صاف رہنے کی بڑی اہمیت بیان ہوئی ہے۔ ارشاد الہی ہے ﴿**ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين**﴾
بیشک اللہ تعالیٰ توبہ کرنے والوں اور پاک رہنے والوں کو پسند کرتا ہے (البقرة 222)

اس عظیم ترین عبادت کی ادائیگی کے لئے رب العالمین کی بارگاہ میں حاضری کی تیاری جتنا ہو سکے بہتر طریقے سے ہونی چاہیے۔ باطنی صفائی کے ساتھ بدن اور لباس بھی پاک صاف ہونا ضروری ہے۔ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا ”الطهور شرط الايمان“ ”صفائی نصف ایمان ہے“ (مسلم کتاب الطہارۃ 100/3)
نماز کے لئے گھر سے وضو کر کے جانا افضل ہے۔

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا ”من تطهر فی بیته ثم مضی الی بیت من بیوت اللہ

لیقضى فريضة من فرائض الله كانت خطوتاه احدهما تحط خطيئة والاخرى ترفع درجة“ (رواہ مسلم 169/5) ”جو شخص اپنے گھر پر وضو کرے اور اللہ کے گھروں میں سے کسی گھر (مسجد) میں فرائض کی ادائیگی کے لئے جائے تو اس کا ہر ایک قدم ایک گناہ کو مٹاتا ہے، دوسرا قدم ایک درجہ بڑھاتا ہے۔“

اذان دینا: اذان دینا شعائر اسلام میں سے ہے اللہ احکم الحاکمین کی وحدانیت اور اس کے کمال کا اعلان ہے اور عقیدہ توحید و رسالت کا اظہار ہے۔ اذان دینے والے کی بڑی فضیلت ہے۔

”عن ابی ہریرۃ رضی اللہ عنہ عن النبی ﷺ قال اللهم ارشد الائمة واغفر للمودنین“ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا ”اے اللہ اماموں کو ہدایت دے اور مودنین کو بخش دے“ (ترمذی کتاب الصلاة باب 39-402/1 صحیحہ الالبانی، مصنف ابن ابی شیبہ 32/2)

اذان کا طریقہ عبداللہ بن زید اور حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہما دونوں خواب میں دیکھا اور رسول اللہ ﷺ نے اس کی تصدیق کی اور اس پر اللہ کا شکر ادا فرمایا۔

اقامت میں حی علی الفلاح کے بعد ”قد قامت الصلاة“ قد قامت الصلاة“ کہے۔ (یہ حدیث مسند احمد، ابوداؤد، ابن ماجہ، ابن خزمیہ، ترمذی وغیرہ میں ہے)

حضرت ابو محمد و رة کو اللہ کے رسول ﷺ نے اذان سکھایا۔ اس میں صبح کی اذان میں حی علی الفلاح کے بعد الصلاة خیر من النوم دو دفعہ کہنے کا حکم ہے۔ (احمد، ابوداؤد 340/1) بعض لوگوں نے ”الصلاة خیر من النوم“ کو بدعت کہا ہے۔ یہ ان کے تعصب یا جہالت پر دلالت کرتا ہے۔

اذان با وضو ہو کر کہنا افضل ہے۔ اذان کی سنتوں میں سے قبلہ کی طرف رخ کرنا، دونوں کانوں میں شہادت کی انگلیاں ڈالنا اور بلند جگہ پر کھڑے ہو کر بلند آواز سے کہنا شامل ہے۔ نماز کے لئے مسجد میں آرام و سکون کے ساتھ چلنا چاہئے ”ان ابا ہریرۃ قال سمعت رسول اللہ ﷺ يقول ” اذا اقيمت الصلاة فلا تاتوها

تسعون واتوها تمشون و عليكم السكينة فما ادر كتم فصلوا او ما فاتكم فاتموا“

(بخاری کتاب الجمعة باب المشی الی الجمعة حدیث 908-453/2)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے نبی ﷺ نے فرمایا، ”جب اقامت دی جائے تو نماز کی طرف چلو سکون اور وقار

کے ساتھ اور مت دوڑا اور سختی باجماعت پائے اسے پڑھو جو چھوٹ جائے اسے پورا کرو۔

بعض لوگ جماعت کھڑی دیکھ کر دوڑتے ہوئے آتے ہیں یہ سنت کے خلاف ہے۔ تسلی و سکون کے ساتھ مسجد میں جانا چاہیے تاکہ اطمینان کے ساتھ نماز پڑھ سکے ورنہ سانس چڑھ کر نماز کی ادائیگی دشوار ہو جائے گی اور خشوع میں کمی واقع ہوگی۔
مسجد میں داخل ہونے کی دعا

مسجد میں داخل ہوتے وقت یہ دعا پڑھیں ”بسم اللہ والصلاة والسلام علی رسول اللہ“
اللهم افتح لی ابواب رحمتک“ (مسلم 494/1)

تحمیۃ المسجد: عن ابی قتادة رضی اللہ عنہ ان النبی ﷺ قال ”اذا دخل احدکم المسجد فلیرکع رکعتین قبل ان یجلس“ (متفق علیہ بخاری کتاب التہجد 58/3، مسلم 225/5) حضرت ابوقتادہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا ”جب تم میں سے کوئی مسجد میں آئے تو بیٹھنے سے پہلے دو رکعت نماز پڑھ لے“

مسجد میں جماعت قائم کرنا

باجماعت نماز پڑھنے کی بڑی اہمیت ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا ﴿اقیموا الصلوة واتوا الزکوة وارکعوا مع الراکعین﴾ (البقرة 43) ”نماز قائم کرو اور زکوٰۃ ادا کرو اور رکوع کرنے والوں کے ساتھ رکوع کرو۔“ اس آیت سے بہت سارے علماء نے جماعت کی فرضیت مراد لی ہے۔ (تفسیر ابن کثیر 124/1)

حدیثوں میں نماز باجماعت کی بڑی فضیلت بیان ہوئی ہے ”عن عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما ان رسول اللہ ﷺ قال: صلاة الجماعة افضل من صلاة الفذ بسبع و عشرين درجة“ (متفق علیہ۔ بخاری باب فضل الجماعة 154/2، مسلم 152/5)

”حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا: ”جماعت کی نماز اکیلی نماز سے ستائیس درجہ افضل ہے“ بغیر کسی شرعی عذر کے جماعت کے لئے حاضر نہ ہونا بہت بڑا گناہ ہے۔ حدیث میں اس کے لئے سخت وعید آئی ہے۔ ”عن ابی ہریرۃ رضی اللہ عنہ قال قال رسول اللہ ﷺ ”اثقل الصلوات علی