

## نماز اور صحت

### ڈاکٹر نبیلہ ظہیر بھٹی

نماز سب سے افضل عبادت ہے۔ یہ بدنی عبادت ہے۔ قیامت کے دن سب سے پہلے نماز کے بارے میں ہی باز پرس ہوگی۔ نمازی کو یہ شعور ہوتا ہے کہ وہ اپنے پروردگار کے حضور اس کے حکم کی تعمیل میں حاضر ہے اور اس کے سامنے اپنی بندگی کا اظہار کر رہا ہے۔ عبادت میں سے نماز کی تاکید قرآن و حدیث میں سب سے زیادہ ہے، لہذا اس کے فوائد و ثمرات بھی دنیا و آخرت میں بہت زیادہ ہیں۔ یوں تو اہل علم نے نماز کے اجتماعی، سماجی، اور اخلاقی فوائد پر کافی گفتگو کی ہے مگر نماز کے صحت سے متعلق فوائد پر سیر حاصل بحث نہیں کی اس مضمون میں نماز کے صحت سے متعلق فوائد و برکات پر مختصر عرض کیا جاتا ہے۔ یاد رہے کہ انسانی علوم و معارف میں جتنا اضافہ ہوتا جائے گا، اسلامی عبادت کے اسرار، حکمتیں اور فوائد بھی اتنے ہی زیادہ ظاہر ہوتے جائیں گے۔

● امراضِ قلب سے حفاظت: نماز کے یوں تو متعدد صحت بخش فوائد ہیں مگر اس کا سب سے اہم فائدہ یہ ہے کہ یہ انسان کو امراضِ قلب سے محفوظ رکھتی ہے۔ انسانی دل ہر وقت دھڑکتا رہتا ہے، یہ اس کا زندگی بھر کا معمول ہے۔ تاہم جب نمازی نماز کے دوران رکوع و سجود کرتا ہے تو اس سے دل کو سہولت و آرام ملتا ہے۔ اس کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔ اس سے پہلے کہ ہم ان صحت بخش فوائد کا تجزیہ کریں، جو نماز کی بدولت انسان کے دل اور اس کے بدنی اعضا کو حاصل ہوتے ہیں، ضروری ہے کہ ہم دل کی کارکردگی اور اس کی اہم سرگرمیوں کو جانیں۔ اس میں کیا شک ہے کہ دل جسم انسانی کا اہم ترین عضو ہے۔ دل تو اس وقت بھی کام کر رہا ہوتا ہے جب انسان ابھی جنین کی صورت میں اپنی ماں کے رحم میں ہوتا ہے۔ اس وقت سے لے کر انسان کی زندگی کے

آخری لمحات تک دل مسلسل جسم کی تمام اطراف و جوانب میں خون پہنچانے میں مشغول رہتا ہے۔ سینے کی سطح سے بلند جتنے اعضا ہیں، مثلاً سر، ان تک خون پہنچانا دل کے لیے مشکل ہوتا ہے۔ ان تک خون کو دھکیلنے کے لیے اسے زیادہ زور لگانا پڑتا ہے۔ تاہم، جب انسان رکوع اور سجدے کی حالت میں ہوتا ہے تو دل کے لیے دماغ، آنکھ، ناک، کان اور زبان وغیرہ تک خون پہنچانا آسان ہو جاتا ہے کیونکہ ان اعضا کا تعلق سر سے ہے اور سر سجدے میں دل سے پست و زیریں سطح پر ہوتا ہے۔ اس حالت میں دل کی سخت مشقت میں کمی اور اس کے کام میں تخفیف ہو جاتی ہے۔ دل کو یہ آرام و راحت صرف سجدے کی حالت میں نصیب ہوتا ہے۔ اس لیے کہ جب ہم کھڑے ہوتے ہیں یا بیٹھتے ہیں یا جب ہم تکیے پر سر رکھ کر لیٹتے ہیں تو سر دل سے اونچائی کی حالت میں ہوتا ہے لہذا ان صورتوں میں دل کو مکمل آرام نہیں ملتا۔ لیکن سجدے کی حالت میں دل کا کام آسان ہو جاتا ہے، جیسے گاڑی نشیب کی طرف چلنے میں آرام میں رہتی ہے۔

اس پر ہرگز تعجب نہ ہونا چاہیے کہ دل کو سجدے کی حالت میں اپنی کارکردگی میں جو آسانی اور سہولت ملتی ہے، اس سے دل کے دورے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ دل کا دورہ پڑنا اس دور کی عام پھیلی بیماریوں میں سے سب سے خطرناک ہے۔ یاد رہے کہ دل جب اپنی مسلسل محنت سے تھک جاتا ہے تو انسان کو سستی، کمزوری، اضمحلال، سر درد، سر چکرانا، سینے میں درد، بے ہوشی اور خرابی طبیعت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جدید طب میں ان تمام علامات کا علاج یہ ہے کہ دواؤں کے ذریعے دل کو سرگرم و مستعد کر دیا جائے۔ دواؤں کے ذریعے دل کو یوں مصنوعی طور پر سرگرم و مستعد کرنے کے نتیجے میں کبھی کبھی دل تباہ ہی ہو جاتا ہے، اور اس کی مکمل بربادی سے پہلے اس کی طبعی کارکردگی بتدریج کم زور پڑنے لگتی ہے، مگر رات اور دن میں کئی بار رکوع و سجدہ کرنے والے کا دل بہت سے اوقات میں راحت و آرام پالیتا ہے۔ نمازی کے دل کو ملنے والا یہ آرام، دل کے سخت مشقت کے عمل میں تخفیف (relief) کا سبب بنتا ہے اور خطرات سے بچنے میں دل کی مدد کرتا ہے۔

● دماغ کو تقویت: سجدہ کرنے کے فوائد محض دل تک محدود نہیں ہیں بلکہ سجدہ کرنے سے دماغ کو بھی مدد ملتی ہے تاکہ وہ اپنی کارکردگی کو پوری چستی و مستعدی کے ساتھ سرانجام دے سکے۔ مزید برآں یہ کہ سجدہ کرنے سے انسان دماغ کی جریان خون (hemorrhage) سے

بچ جاتا ہے۔ دماغ سے خون کا یہ بہنا دماغ کی داخلی رگوں کے ٹوٹنے سے ہوتا ہے اور یہ نتیجہ ہوتا ہے بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر) کا، یا شوگر کی بیماری کا، یا خون میں کولیسٹرول کی مقدار زیادہ ہونے کا، یا ان دیگر اسباب کا جو جدید طرزِ زندگی کے تلخ ثمرات ہیں۔ حتیٰ کہ یہ مرض انسانیت کے لیے انتہائی خطرناک صورت اختیار کر چکا ہے۔

کئی بار سجدہ کرنے والے نمازی کے دماغ کو ایسی قوتِ مدافعت مل جاتی ہے کہ وہ دماغ کے جریانِ خون سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ وہ اس لیے کہ سجدے کی حالت میں سر تک خون زیادہ اور خوب پہنچتا ہے کیونکہ سردل سے پٹلی حالت میں ہوتا ہے۔ پھر نمازی کے دماغ کی شریان کو بار بار یہ موقع ملتا ہے کہ خون کی ایک بڑی مقدار سجدے کی حالت میں سر تک پہنچتی رہتی ہے۔ یوں دماغ کی شریان کو اتنی قوت مل جاتی ہے کہ فشارِ خون کے وقت وہ ہمہ گیر تباہی مچانے والے خون کے گزرنے کو برداشت کر لیتی ہے۔ یہ بالکل ایسا عمل ہے جیسے مسلسل ورزش، مشقت، ریاضت اور کسرت کرنے سے انسان کے پٹھوں کو قوت و طاقت ملتی ہے۔

نماز کے دوران ایسی جسمانی ورزش ہوتی ہے جو تمام لوگوں کے لیے موزوں ہے۔ نماز کے سجدے اور رکوع بدن کے قدرتی وظائف اور ان کی طبعی کارکردگی میں رکاوٹ نہیں بنتے بلکہ نماز کی تمام حرکات — رکوع، سجود، جلسہ، قیام — انسان کی طبیعت اور اس کی فطرت کے عین مطابق ہیں۔ نماز میں زندگی کے کسی بھی طبقے اور عمر کے کسی بھی حصے سے تعلق رکھنے والے انسان کے لیے صحت کا کوئی خطرہ یا نقصان نہیں، بلکہ سراسر فوائد و منافع ہی ہیں۔

● اوقاتِ نماز میں حکمت: پانچوں نمازوں کے اوقات مقرر کرنے میں بھی حکمت ہے۔ انسان جب صبح سویرے نیند سے بیدار ہوتا ہے تو وہ راحت و نشاط محسوس کرتا ہے، چنانچہ اس وقت میں اللہ تعالیٰ نے صرف دو رکعات نماز فرض کیں۔ اس کے ساتھ یا آٹھ گھنٹے بعد تک انسان اپنے کام کاج میں مصروف رہتا ہے، لہذا اللہ نے اس طویل دورانیے میں کوئی نماز فرض نہیں کی۔ ظہر کے وقت انسان اپنے کام کی وجہ سے تکان محسوس کرنے لگتا ہے، اس وقت کے لیے اللہ نے چار فرض مقرر فرمائے ہیں۔ سنن و نوافل اس سے الگ ہیں۔ نمازِ ظہر ادا کرنے کے تقریباً تین چار گھنٹے بعد نمازِ عصر کا وقت ہو جاتا ہے، جب کہ عصر کے تقریباً دو گھنٹوں بعد مغرب کی تین رکعات

ادا کرنا فرض فرمائیں، اور مغرب کے تقریباً ڈیڑھ دو گھنٹے بعد عشاء کی چار رکعات فرض ہیں۔ ان اوقات کو گہری نظر سے دیکھنے پر ہم پر یہ بات واضح ہوگی کہ ان پانچ اوقات میں وقفوں کے تھوڑا یا زیادہ ہونے کا تعلق انسان کی تھکاوٹ اور چستی سے ہے۔ دن کے آغاز میں جب جسم انسانی تازہ دم اور آرام میں ہوتا ہے، نماز کی رکعات کی تعداد کم ہوتی ہے۔ دن کے اختتام پر جب انسان تھکاوٹ، اکتاہٹ اور بے چینی زیادہ محسوس کرتا ہے تو اللہ نے اس پر تھوڑے تھوڑے وقفوں سے زیادہ رکعات والی نمازیں فرض کی ہیں۔ اس سے ہم یہ بات سمجھ سکتے ہیں کہ نماز جسم انسانی کو چست اور تازہ دم رکھتی ہے، جیسے کہ وہ بے حیائی اور برائی سے باز رکھتی ہے۔

● نماز سے گردوں کی کارکردگی میں مدد: طبی تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ کھڑے ہونے یا ورزش کرنے کی حالت میں، جسم انسانی میں گردوں کی طرف خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے، جب کہ سجدے یا لیٹنے کی حالت میں خون کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے۔ ان تجربات کی روشنی میں سائنس دانوں نے یہ حقیقت دریافت کی ہے کہ کھڑے ہونے اور بیٹھنے کی صورتوں میں گردوں کی طرف خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے، جب کہ رکوع و سجود کی حالتوں میں یہ بہاؤ بڑھ جاتا ہے۔ سارا دن کھڑے رہنے والوں پر کیے گئے مطالعے سے یہ واضح ہوا ہے کہ ان لوگوں میں گردوں کی طرف خون کے بہاؤ کی مقدار کم ہوتی ہے۔ نیز کھڑے رہنا ان میں پیشاب کی مقدار کو کم کرنے کا سبب بنتا ہے۔ سجدہ کرتے اور لیٹنے وقت خون کے اس بہاؤ کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب گردے کی طرف خون کی رو میں تیزی ہوتی ہے تو گردوں کے پردوں پر دباؤ پیدا ہوتا ہے اور ان میں خون کی صفائی کا عمل بڑھ جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی پیشاب کی مقدار بھی بڑھ جاتی ہے۔ سجدے کی حالت میں پیشاب کی مقدار کے بڑھنے کا ایک اہم سبب یہ ہے کہ گردوں کی جانب خون کے بہاؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ رکوع، سجود اور لیٹنے کی حالتوں میں پیشاب بننے کا عمل بڑھ جاتا ہے۔ اگر ہم نماز ادا کرنے سے پہلے پیشاب نہ کریں تو دوران نماز کو کوفت ہوتی ہے۔ یہاں پر اس بات کی طرف اشارہ کرنا موزوں ہوگا کہ رسول اکرمؐ نے پیشاب پاخانہ روک کر نماز پڑھنے سے منع فرمایا ہے کیونکہ نماز ادا کرنے سے پیشاب بننے کے عمل میں تیزی پیدا ہوتی ہے، جس سے دوران نماز اس طرف دھیان زیادہ ہوتا ہے، حتیٰ کہ نمازی کا خیال نماز سے بالکل ہٹ جاتا ہے۔

● نماز سے شوگر کے مرض میں کمی: جدید سائنسی تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ لیٹنے اور جسم کو ڈھیلا چھوڑنے سے صحت کی ان خرابیوں میں کمی ہوتی ہے جن کا شوگر کے مریضوں کو سامنا ہوتا ہے۔ اس لیے کہ شوگر کے مریض جب طویل مدت تک کھڑے رہتے ہیں تو پیشاب کے ذریعے ان کے جسموں سے البومین (albumin) کی خاصی مقدار مزید کم ہو جاتی ہے۔ انھیں تھکاوٹ اور کمزوری ہو جاتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ لیٹنے کا یہی فائدہ شوگر کے مریضوں کو نماز میں رکوع و سجود سے مل جاتا ہے۔ ایک طبی تجربے کے بعد شوگر کے مریضوں نے اپنی جسمانی تکالیف میں، اس وقت راحت اور کمی پائی، جب انھیں بہت تھوڑی مدت کے لیے لیٹنے کا موقع دیا گیا۔ وہ بیمار جنھیں کام کے دوران لیٹنے کا موقع کم ملتا ہے، اگر وہ اس دوران نمازیں ادا کر لیں تو نماز اور سجدوں کی برکت سے وہ لیٹنے سے بھی زیادہ استراحت کے فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

ذیابیطس کے مریضوں کو زیادہ دیر تک کھڑے رہنا، بیٹھنا اور سخت مشقت کرنا مناسب نہیں۔ ہاں، وہ کچھ ہلکی ورزشیں اور کام کر سکتے ہیں۔ ان ہلکی ورزشوں میں سے نمایاں ترین نماز ہے، کیونکہ نماز سے کسی نفس پر اس کی استطاعت و گنجائش کے مطابق ہی ذمہ داری پڑتی ہے۔ نماز کے اجزا میں سے اہم ترین سجود ہیں۔ یہ ایک ایسی آسان ورزش ہے جو دل کو کافی آرام پہنچاتی ہے۔ اس سے تمام اعضاء تک آسانی سے خون پہنچتا ہے بلکہ سجدہ کرنا تو لیٹنے سے بھی زیادہ مفید ہے۔ کیونکہ اس سے شوگر کے مرض کی علامات اور شکایات میں کمی کرنے میں مدد ملتی ہے۔ بالفاظ دیگر نماز جسمانی ورزش کی تمام اقسام سے افضل ہے۔ نیز نماز دل کو راحت پہنچانے کا سب سے بہترین ذریعہ ہے۔

● نماز اور خواتین: جدید تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ نماز جیسی بدنی حرکات اور ورزش حاملہ خواتین کو بہت زیادہ فائدہ دیتی ہیں، جب کہ ایام ماہواری میں سے گزرنے والی خواتین کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتی ہیں۔ نماز گزار جب رکوع و سجود سے کھڑی ہوتی ہے تو رحم کی جانب خون کے بہاؤ میں اضافہ ہوتا ہے۔ بلاشبہ حاملہ خاتون کے رحم کو وافر خون کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جنین کو خوب غذا مل سکے اور جنین کے خون کی آلودگیوں سے صفائی ہو سکے۔ حائضہ اگر نماز ادا کرے تو اس کے رحم کی طرف زیادہ خون جاتا ہے اور یہ ایک بے فائدہ کام ہوگا۔ اگر بالفرض حائضہ نماز پڑھے تو یہ نماز ادا کرنا اس کے بدن کے دفاعی نظام کے خراب ہونے کا سبب بنتا ہے،

کیونکہ خون کے سفید ذرات ضائع ہو جاتے ہیں، جو بدن کی حفاظت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ طبی نقطہ نظر سے حائضہ خواتین کو ورزش اور پر مشقت کام کرنا مناسب نہیں۔ دینی لحاظ سے ان پر نماز ادا کرنا حرام ہے کیونکہ جسم کی حرکت سے بالخصوص رکوع و سجود میں — خون رحم کی طرف تیزی سے بڑھتا ہے اور یوں وہ بے مقصد ضائع ہو جاتا ہے اور جسم سے معدنی نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر خواتین کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ ایام کی حالت میں آرام کریں اور بہتر غذا استعمال کریں تاکہ ان کے جسم سے خون ضائع نہ ہو اور خون کی کمی سے قیمتی نمکیات رائیگاں نہ ہو جائیں۔ دین اسلام نے اسی حکمت کے تحت حائضہ خواتین کو روزہ رکھنے سے منع کر دیا ہے۔ ان ایام کے آغاز سے پہلے خواتین کو تھکاوٹ، پشت اور ٹانگوں میں درد، قبض کی شکایت، اسہال، سردرد اور پیشاب میں اضافہ وغیرہ کی تکالیف ہوتی ہیں۔ اس بات کا بھی احتمال ہوتا ہے کہ خاتون کو ماہانہ معذوری سے پہلے غصہ، جھنجھلاہٹ، مایوسی، بے چینی اور طرز عمل میں فرق کا سامنا کرنا پڑے، حتیٰ کہ اس مدت میں میاں بیوی کے مابین لڑائی جھگڑے کی بھی نوبت آ جاتی ہے۔ نماز کے فوائد ناقابل شمار ہیں، اگر نفسیاتی اضطرابات میں مبتلا لوگ نماز ادا کریں تو وہ ان سے نجات پاسکتے ہیں۔

● نماز سے بھبھڑوں کے امراض سے تحفظ: سجدے کی حالت میں پھیپھڑے کے پہلے حصے کی طرف خون کی ایک بہت بڑی مقدار پہنچتی ہے۔ یاد رہے کہ اسے خون کی کمی کا سامنا ہوتا ہے۔ سجدوں کی برکت سے اس کا تدارک ہو جاتا ہے۔ ذرا اس طرف دھیان دیجیے کہ نماز کی ادائیگی ان اوقات میں فرض کی گئی ہے جن میں انسان کام کاج میں مشغول ہوتا ہے نہ کہ لیٹنے اور نیند کے اوقات میں۔ معلوم ہوا کہ سجدے کرنا پھیپھڑوں کی صحت کے لیے انتہائی مفید ہے۔ سجدوں اور رکوع کی حالت میں خون پھیپھڑوں کی تمام اطراف میں پہنچتا ہے اور نقصان دہ کاربن ڈائی آکسائیڈ کے بجائے آکسیجن لے کر پھیپھڑوں میں سے گزرتا ہے۔ بلاشبہ نماز جسم کو چستی، چوکسی اور تازگی فراہم کرتی ہے۔ سجدے سے پھیپھڑوں کے خون کی صفائی میں مدد ملتی ہے۔ پھیپھڑوں کی طرف رواں خون کی بہتات کے راستے میں آسانی ہو جاتی ہے۔ میڈیکل سائنس نے ثابت کر دیا ہے کہ پھیپھڑوں میں کینسر کو اس وقت رونما ہونے کا موقع ملتا ہے جب اس کے خلیات کو آکسیجن نہیں مل پاتی۔ علاوہ ازیں پھیپھڑے کے خلیے میں آکسیجن کی کمی دیگر امراض کے ظہور کا سبب بنتی ہے، کیونکہ

پھیپھڑوں کی طرف پہنچنے والے خون میں کمی کی بنا پر قوتِ مدافعت کمزور پڑ جاتی ہے۔ یہیں سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ صحت کو برقرار رکھنے کے لیے قیلولہ کس قدر ضروری ہے۔ جب پھیپھڑے کی طرف خون کے بہاؤ میں کمی ہوتی ہے تو پھیپھڑے کے پہلے حصے پر مرضِ سل (ٹی بی) حملہ آور ہوتا ہے۔ کیونکہ پھیپھڑوں کی طرف جانے والے جراثیم پھیپھڑے کے درمیانی حصے میں اکٹھے ہوتے رہتے ہیں۔ اگر پھیپھڑے تک وافر مقدار میں خون پہنچنا ممکن ہو تو تمام خلیات سیراب ہوتے ہیں۔ یہ سیرابی، ان خلیات کو قوتِ مدافعت بخشنے کا اہم سبب بنتی ہے۔ سجدے پھیپھڑوں کے خلیوں کو قوتِ مدافعت دیتے ہیں اور انھیں بیماریاں لگنے سے محفوظ بنا دیتے ہیں۔

● ہارمونز کی مستعدی میں نماز کے اثرات: جاپان کی ہیروساکی یونیورسٹی کے میڈیکل کالج کے ایک سائنس دان نکا ہاشینو بیوشی نے پیشاب کے بارے میں اپنے تحقیقاتی مطالعات کے بعد بتایا ہے کہ زیادہ دیر تک کھڑے ہونے کی صورت میں جسم میں ضرر رساں ہارمونز بننے میں اضافہ ہو جاتا ہے، جب کہ اس حالت میں نفع رساں ہارمونز کی پیدائش کم ہو جاتی ہے۔ لیٹنے کی حالت میں مفید ہارمونز کی افزائش بڑھتی ہے اور نقصان دہ ہارمونز کی تعداد گھٹتی ہے۔ ان ہارمونز کی بناوٹ میں سجدے کی حالت بھی لیٹنے کی حالت سے ہی مشابہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سجدوں کی حالت کو اس حالت کی مانند ہی سمجھا جاتا ہے جو جسم کو صحت کے فوائد عطا کرتی ہے اور پھر اس پر زیادہ وقت بھی صرف نہیں ہوتا۔ سجدے قلب و دماغ، گردوں، پھیپھڑوں اور دیگر تمام اعضا کو فائدہ پہنچاتے ہیں۔ ملحوظ رہے کہ بعض منفعتمند بخش ہارمونز کے بننے سے جسم کو کچھ فائدے ملتے ہیں۔

ہم دیکھتے ہیں کہ انسان فجر کے وقت تازگی و نشاط محسوس کرتا ہے، کیونکہ اس کے جسم میں کورٹیسون کی مقدار زیادہ ہوتی ہے مگر شام کو وہ جسم سے کورٹیسون کے جاتے رہنے سے تھکاوٹ، سُستی، اور اضمحلال محسوس کرتا ہے۔ کورٹیسون کی کمی سے انسان اپنی ہڈیوں میں بوجھ محسوس کرتا ہے، خون میں کیلشیم بڑھ جاتا ہے اور دانٹوں اور ہڈیوں کو طاقت فراہم کرنے والے وٹامن کی تحلیل میں گڑبڑ ہو جاتی ہے۔ کھڑے ہونے کی حالت میں خون کی رگوں میں سکڑنے اور سمٹنے کی بنا پر کورٹیسون ہارمون کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ فشارِ خون کی حفاظت ہو سکے۔ اگر یہ ہارمون حد سے زیادہ ہو جائے تو اس کا جسم پر منفی اثر پڑتا ہے۔ انسان گھبراہٹ، بے آرامی، بے چینی اور غیظ و غضب

میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

● تہجد کی فضیلت اور دائیں کروٹ سونے کا فائدہ: طبی تحقیقات و مطالعات نے ثابت کر دیا ہے کہ سونے کی جتنی بھی شکلیں ہیں ان میں سے سب سے بہتر دائیں کروٹ سونا ہے۔ نبی رحمتؐ نے فرمایا کہ جب تم اپنے بستر پر آؤ تو اس طرح وضو کرو جیسے تم نماز کے لیے وضو کرتے ہو، پھر اپنی دائیں کروٹ پر لیٹ جاؤ۔ انسان جب دائیں جانب لیٹ کر سوتا ہے تو دل کا شمالی حصہ تقریباً چار سٹی میٹر بلند ہوتا ہے۔ دل سینے میں بالکل عمودی حالت میں واقع نہیں ہے، بلکہ وہ سینے کی نیچے جانب بائیں طرف کو جھکا ہوا ہے، جب کہ دل کی بلند جانب دائیں طرف ۱۰ درجے کی مقدار میں ہے۔ لہذا دائیں کروٹ سونا اس بات میں مدد کرتا ہے کہ بائیں حصے سے، یعنی دل کے اونچے حصے سے خون جسم کی تمام اطراف میں شریان کبیرا (aorta) کے ذریعے جاری رہے۔

دائیں طرف سونے کی حالت میں — بائیں ہاتھ کے ماسوا — تمام اعضاے بدن یا تو دل کی سطح کے برابر ہوتے ہیں یا دل سے نیچے ہوتے ہیں، لہذا خون جسم کے زیادہ تر اجزا میں تیزی اور آسانی کے ساتھ — کشش ثقل کے قانون کی رُو سے — جاری ہوتا ہے جس سے جسم کو بہت راحت و سکون ملتا ہے۔ دل کو یہ راحت کھڑے ہونے، بیٹھنے یا چلنے کی حالتوں میں نہیں ملتی کیونکہ ان حالتوں میں دل اس پر مجبور ہو جاتا ہے کہ وہ ان اعضا تک خون پہنچائے جو ۹۰ درجے کے زاویے کی مقدار میں اس سے اونچے ہوتے ہیں۔ جب ہم نیند سے بیدار ہونے کے بعد نماز تہجد ادا کرتے ہیں تو خون دائیں اور بائیں دونوں جانب برابر چلتا ہے۔ سجدوں کی حالت میں دل کا عمل ہلکا ہو جاتا ہے، کیونکہ دل آسانی کے ساتھ خون کو سر تک پہنچاتا ہے، یوں دل کو آرام کرنے کا موقع بھی مل جاتا ہے۔ مزید برآں یہ کہ دماغ، پھیپھڑے اور دل سے مربوط رگیں اور سینے سے اوپر تک واقع تمام اعضا، سجدے کی حالت میں دل کی سطح سے نیچے ہوتے ہیں، لہذا خون آسانی اور تیزی کے ساتھ ان اعضا تک پہنچتا ہے۔ یوں نماز تہجد نماز گزار کی تندرستی کے لیے اہم کردار ادا کرتی ہے۔

نماز تہجد کے وقت ہر طرف خاموشی ہوتی ہے۔ تہجد گزار کو نماز کے کلمات و اذکار، خصوصاً قرآن مجید کی آیات میں تدبر، غور و فکر اور تامل کا موقع ملتا ہے۔ سائنسی تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ غور و فکر سے نفسیاتی دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ دل کی دھڑکنیں رُ سکون ہوتی ہیں۔ غور و فکر سے



شریانوں پر حملے کا احتمال کم ہو جاتا ہے۔ یہ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ رات کے تین بجے سے لے کر صبح کے چھ بجے کے مابین جسم انسانی میں، خون میں کورٹیزون کے بلند ہونے سے، اس وقت دل کی دھڑکنوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ فضا میں اوزون کی موجودگی سے اس کا اثر جسم پر پڑتا ہے۔ لہذا اس وقت اگر ہم نماز تہجد، نماز فجر اور تلاوت قرآن کریم میں مشغول ہو جائیں تو ان اعمال کی برکت سے ہم اس دورانیے کے مضر اثرات اور ان سے جنم لینے والے مسائل سے بچ سکتے ہیں۔

● نماز اور ذہنی صحت: مسلمان ہمیشہ پر امن رہے ہیں۔ ان کا دین اسلام ہے جس کے معنی ہی سلامتی ہیں۔ مسلمان جب بھی کسی انسان سے ملتا ہے تو اسے السلام علیکم کہہ کر، سلامتی و رحمت کا تحفہ دیتا ہے۔ جدید تحقیقات سے پتا چلا ہے کہ نماز تشدد، سختی اور جرائم سے باز رکھتی ہے۔ مسلمان جب سجدہ کرتا ہے تو اس کے دماغ تک وافر مقدار میں خون پہنچتا ہے۔ چنانچہ مغز میں برپا ہونے والے برقی و کیمیائی عمل میں سجدے سے مدد ملتی ہے۔ اس سے نمازی کو بردباری اور سمجھ ملتی ہے، جب کہ سجدہ نہ کرنے والوں کے دماغ اس تروتازگی اور تراوٹ سے خالی اور محروم رہتے ہیں۔ ان کے دل نرمی سے دُور رہتے ہیں۔ نماز انسان کو نہ صرف سختی اور تشدد سے باز رکھتی ہے بلکہ بے حیائی اور برائی سے بھی روکتی ہے۔ اگر ہم امت مسلمہ اور غیر مسلموں دونوں کی تاریخ پر نگاہ ڈالیں اور ان میں جرائم کی شرح کا موازنہ کریں تو ہم دیکھیں گے کہ امت مسلمہ میں مظالم و منکرات کم ہیں، جیسے سود خوری، بدکاری، شراب نوشی، منشیات کا استعمال، استعماریت، لوٹ کھسوٹ اور جنسی بے راہ روی، ایڈز وغیرہ۔ یہ تمام مہلک امراض مسلمانوں میں نہ ہونے کے برابر ہیں اور ان میں بھی وہی نام نہاد مسلمان مبتلا ہوتے ہیں جو اسلام سے قطعی دور اور غیر اسلامی طرز زندگی کے قریب تر ہوتے ہیں۔ امت مسلمہ تو اپنے پروردگار کے حضور سجدہ ریز ہوتی ہے۔ اس لیے مسلمانوں میں رافت، نرم دلی، رحمت، عدل اور احسان کی صفاتِ حسنہ پائی جاتی ہیں۔ یہ نتیجہ ہے ایمان اور عبادت کی ادا گی کا۔ سختی، تشدد، خیانت اور دھوکا یہ سب شرک و کفر کے کڑوے پھل ہیں۔ یہ انھی دلوں میں اُگتے ہیں جن پر اللہ نے ان کے کفر و تکبر کی وجہ سے لعنت کی ہے۔