

# اسلامی طبی تحقیقات کا ارتقاء اور طہارت و نماز

ہما خالد

کوئی بیماری لاعلاج نہیں۔ حدیث مبارکہ ہے کہ کل داءٍ و دواءٍ۔ ہر بیماری کا علاج ہے۔ اس سے ثابت ہوا کہ کوئی بیماری لاعلاج نہیں اور طبی نکتہ نگاہ سے مسلسل تحقیقات کا جاری رکھنا اور ہر بیماری کا علاج ڈھونڈ نکالنا ایک مسلمان ہونے کے ناطے ہم پر فرض ہے اس لئے کہ ہر بیماری قابل علاج ہے۔ آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد مبارک ہے:

ما انزل اللہ من داء الا انزل له شفاءً. (صحیح بخاری، ۲: ۸۴۷)

”اللہ تعالیٰ نے کوئی ایسی بیماری پیدا نہیں کی جس کی شفا نازل نہ فرمائی ہو۔“

اگرچہ ہر بیماری کا علاج موجود ہے اس کے باوجود اسلام علاج سے زیادہ حفظانِ صحت اور احتیاطی تدابیر پر زور دیتا ہے۔

سنت رسول ﷺ عینِ فطرت ہے۔ فطرت کبھی بھی انسان کے برعکس نہیں۔ آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام رات کو مسواک کیا کرتے تھے۔ (زاد المعاد)

آج کی جدید تحقیق یہ ثابت کر رہی ہے انسان جو کھانا کھاتا ہے تو منہ کے اندر ایک پلازما (Plazma) عام کلی کرنے کی وجہ سے صاف نہیں ہوتا Maximum جو دانت خراب ہوتے ہیں وہ رات کو سوتے وقت ہوتے ہیں کیونکہ جب انسان سو جاتا ہے تو اس کا منہ بالکل بند ہو جاتا ہے اور بند منہ کے اندر اس کا کام آسان ہو جاتا ہے اس وقت Plazma اپنا پورا کام کرتا ہے۔ یاد رکھیں مسواک کرتے وقت ہمیشہ نئے ریشے (Roots) استعمال کریں پرانے کاٹ دیں ورنہ مسواک کے مطلوبہ فوائد سے محرومی ہوگی۔

## انسانی جسم پر دانتوں کے اثرات

(The Effect of teeth on brain & other parts of human body)

گندے دانت کئی طرح کے دماغی امراض کا باعث بنتے ہیں ان میں نفسیاتی امراض مثلاً جنون

(Madness) خبط اور دیگر مہلک امراض شامل ہیں۔ دانتوں کی پیپ یا دانتوں کے خلاؤں میں جب خوراک کے ذرات پھنس کر متعفن (Septic) ہو جائیں تو اس کی وجہ سے آنکھیں امراض و علل میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ ماہرین کی جدید تحقیقات کے مطابق 80% امراض معدہ اور دانتوں کے نقص کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ مثلاً جب مسوڑھوں کی پیپ غذا کے ساتھ یا لعاب دہن کے ذریعے معدہ میں جاتی ہے تو یہی پیپ مرض کا سبب بنتی ہے۔ (سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس)

### وضو کے ذریعے حفظانِ صحت (Health protection from ablution)

وضو اور طہارت ایک ایسا طریقہ ہے جس کی مثال کسی اور مذہب میں نہیں ملتی۔ اس عمل سے جسم کے وہ حصے صاف ہو جاتے ہیں جن کے ذریعے امراض کے پھیلنے کا خدشہ رہتا ہے۔

### ہاتھوں کا دھونا (Hand washing)

دورانِ وضو سب سے پہلے ہاتھ دھوئے جاتے ہیں اگر ہاتھ گندے اور جراثیم آلودہ رہیں تو یہی جراثیم منہ کے راستے جسم میں متعدد امراض کا باعث بن جائیں گے۔

الغرض جب ہم وضو کے لئے ہاتھوں کو دھوتے ہیں تو انگلیوں کے پوروں میں سے نکلنے والی شعاعیں (Rays) ایک ایسا حلقہ بنا لیتی ہیں جس کے نتیجے میں ہمارے اندر گردش کرنے والا برقی نظام تیز ہو جاتا ہے اور برقی روجس کے Electric rays ایک حد تک ہاتھوں میں سمٹ آتی ہے اس عمل کے ذریعے ہاتھ خوبصورت ہو جاتے ہیں۔

### کلی کرنا (Mouth wash)

کلی دراصل اس چیز کا نام ہے کہ ہم جو پانی استعمال کر رہے ہیں وہ صحت کے لئے نقصان دہ تو نہیں کیونکہ ہاتھ پانی کو چھوتے ہیں تو کلی کے ذریعے پانی کے رنگ، بو اور ذائقے کی پہچان کی جاتی ہے۔

### ناک میں پانی ڈالنا (Nose Wash)

ناک سانس لینے کا واحد ذریعہ ہے اور جس ہوا میں ہم سانس لیتے ہیں اس کے اندر بے شمار امراض پرورش پاتے ہیں اگر ہم اسی ہوا میں سانس لیں تو جراثیم، دھول، گرد و غبار جس میں ہم صبح سے شام تک سانس لیتے ہیں تو پھر یہی جراثیم خطرناک امراض کی صورت اختیار کر لیں گے۔ لہذا جب ہم ایک دن میں پانچ بار ناک صاف کرتے ہیں تو پھر یہ ممکن ہی نہیں کہ کسی قسم کا کوئی جراثیم ناک میں پرورش پاسکے۔

## چہرے کا دھونا (Face Wash)

American council for beauty کی سرکردہ ممبر لیڈی پچر نے عجیب و غریب انکشاف کیا ہے اس کا کہنا ہے کہ مسلمانوں کو کسی قسم کے کیمیاوی لوشن کی ضرورت نہیں ان کے اسلامی وضو سے چہرے کا غسل ہو جاتا ہے اور چہرہ مختلف امراض سے بچ جاتا ہے مثلاً الرجی (Alergy) وغیرہ۔

## Protection from Eye Diseases

اگر کسی کو آنکھوں میں تکلیف ہو تو ہم عام طور پر کہتے ہیں کہ پانی کے چھینے مارو۔ پانی ایک ایسا تریاق ہے جس سے آنکھوں کی ہر مرض ختم ہو جاتی ہے۔ آشوب چشم کی بڑی وجہ عام طور پر یہی گردوغبار ہوتا ہے جب ہم وضو کے دوران پانچ بار آنکھوں کو دھوتے ہیں تو آنکھیں بے شمار امراض سے محفوظ رہتی ہیں۔

## کہنیوں کا دھونا (The wash of the elbows)

جسم کا یہ حصہ ہمیشہ ڈھکا رہتا ہے اگر اس حصے کو ہوا اور پانی نہ لگے تو کئی قسم کے اعصابی اور دماغی امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ کہنی پر تین قسم کی بڑی رگیں (Veins) ہوتی ہیں جن کا تعلق بالواسطہ (Direct) دل، دماغ اور جگر سے ہوتا ہے جب ہم ان کو دھوتے ہیں تو مذکورہ بالا اعضاء کو تقویت پہنچتی ہے۔

## مسح کرنا

ہمارا دماغ ہر وقت (Fluid) کے اندر Float کر رہا ہے اس لئے ہم جب مختلف کاموں میں حصہ لیتے ہیں تو دماغ کو کچھ نہیں ہوتا اگر وہ کوئی Rigid چیز ہوتی تو اب تک ٹوٹ چکی ہوتی اللہ پاک نے اس کو Fluid کے اندر رکھا ہے اس لئے دماغ سے چند باریک باریک رگیں Conductor بن کر آرہی ہیں۔ اور وہ رگیں ہماری گردن کے پچھلے حصے سے گزرتی ہوئی پورے جسم کی طرف جاتی ہیں۔ اس دوران جب ہم گردن کے پچھلے حصے کا مسح کرتے ہیں تو ان رگوں کو تقویت پہنچتی ہے۔

گردن کا مسح کرنے سے انسانی جسم کو ایک خاص قسم کی توانائی حاصل ہوتی ہے جس کا تعلق ریڑھ کے اندر حرام مغز اور تمام انسانی جوڑوں سے ہے جب ہم گردن کا مسح کرتے ہیں تو برقی رو ہاتھوں سے نکل کر رگ جان میں ذخیرہ ہوتی ہے اور پھر ریڑھ کی ہڈی کو اپنی گزرگاہ بناتے ہوئے جسم کے پورے اعصابی نظام میں پھیل جاتی ہے جس کے ذریعے اعصابی نظام کو توانائی ملتی ہے۔

## پاؤں کا دھونا (The wash of the feet)

یورپ کے ترقی یافتہ لوگ کئی کئی دنوں تک جوتا نہیں کھولتے بلکہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ وہ لوگ جوتوں سمیت سو جاتے ہیں ایسے لوگ بہت جلد پاؤں کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں سب سے زیادہ دھول مٹی گردو غبار سے ہمارے پاؤں آلود ہوتے ہیں اور جو بھی انفیکشن شروع ہوتا ہے وہ سب سے پہلے پاؤں کے ذریعے شروع ہوتا ہے۔ اسلام میں دن میں پانچ بار پاؤں دھونے اور انگلیوں کے خلال کا حکم دیا ہے تاکہ کسی قسم کا کوئی جراثیمہ اٹکا نہ رہ جائے۔

اس کے علاوہ پاؤں کو دھونے سے بے شمار امراض جن میں ڈپریشن (Depression) بے چینی، بے سکونی، دماغی خشکی اور نیند کی کمی جیسے مہلک امراض شامل ہیں۔ اس سے ثابت ہوا کہ وضو ہمارے بے شمار امراض کا از خود علاج ہے جن کے پیدا ہونے کا ہمیں احساس نہیں ہوتا۔ طہارت کے بارے میں جدید میڈیکل سائنس جو تصورات واضح کرتی ہے اسلام نے انہیں عملاً طہارت میں سمو دیا ہے۔

## طبی تحقیقات کے ارتقاء میں نماز کا کردار

نماز کسے کہتے ہیں؟ مخلوق کا دل و زبان ہاتھ اور پاؤں اپنے خالق کے سامنے جھک جائے عبودیت کے اس اظہار کو نماز کہتے ہیں۔ یہ ہماری روح کی پکار ہے کہ اپنے مولا و مالک سے ہم کلام ہو کر اپنی عاجزی کا اظہار کریں۔ یہ اپنے رب سے مدد اور التجا کا بہترین ذریعہ ہے۔

آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد مبارک ہے: ”نماز میری آنکھوں کی ٹھنڈک ہے“۔

نماز کی روحانی برکات اپنی جگہ مسلم ہیں لیکن چونکہ ہمارا موضوع جدید میڈیکل تحقیق میں نماز کا کردار ہے اس لئے ہم اس موضوع کو زیر بحث لائیں گے۔ نماز سے بہتر ہلکی پھلکی ورزش کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔ فزیوتھراپی کے ماہرین کہتے ہیں کہ اس ورزش کا کوئی فائدہ نہیں جس میں تسلسل نہ ہو یا وہ اس قدر کی جائے کہ جسم تھک جائے۔ ایک مومن کی نماز جہاں اسے روحانی اور جسمانی فائدہ دیتی ہے وہاں منافقوں کی علامات میں سے ایک علامت ان کی نماز میں سستی اور کاہلی بھی بیان کی گئی ہے۔

قرآن پاک میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَىٰ. (النساء، ۴: ۱۲۲)

”اور جب وہ نماز کے لئے کھڑے ہوتے ہیں تو سستی کے ساتھ کھڑے ہوتے ہیں“۔

اس طرح کے ڈھیلے ڈھالے اعضاء کے ساتھ نماز پڑھنے کا نہ روحانی فائدہ ہے اور نہ جسمانی و طبی۔

آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد مبارک ہے:

فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً. (سنن ابن ماجہ ۲۲۵) ”بے شک نماز میں شفا ہے۔“

جدید سائنسی پیش رفت کے مطابق وہ چربی جو شریانوں میں جم جاتی ہے رفتہ رفتہ ہماری شریانوں کو تنگ کر دیتی ہے۔ جس کی وجہ سے بلڈ پریشر امراض قلب (Heart Diseases) فالج Paralysis جیسی مہلک بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ عام طور پر انسانی بدن میں کولیسترول کی مقدار 150 سے 250 mg ملی گرام کے درمیان ہوتی ہے کھانا کھانے کے بعد ہمارے خون میں اس کی مقدار اچانک بڑھ جاتی ہے۔ کولیسترول کو جھنے سے پہلے تحلیل کرنے کا ایک سادہ اور فطری طریقہ اللہ پاک نے نماز پنجگانہ کی صورت میں عطا کیا ہے۔

نماز کے ذریعے کولیسترول کو اعتدال میں رکھنے کی حکمت دور جدید کی تحقیقات کے ذریعے سامنے نہیں آئی بلکہ آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد مبارک ہے:

اذیو اطعامکم بذکر اللہ والصلوٰۃ. (الحجم الاوسط ۵: ۵۰۰، ۲۹۳۹)

”اپنی خوراک کے کولیسترول کو اللہ کی یاد اور نماز کی ادائیگی سے حل کرو۔“

## Timings of Prayers & Modern Science

انسان طبعی طور پر محرک جسم ہے اس لئے اس کی صحت و تندرستی بقاء تحریک میں ہے اور بار بار نماز اسی تحریک کا نام ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس کے معمولات زندگی کو جانتے ہوئے نماز کے اوقات میں وقفے مقرر کئے۔

Fajir Prayer: نماز فجر اس وقت ہوتی ہے جب رات ڈوبنے کو ہوتی ہے اس وقت آدمی رات

کے سکون اور آرام کے بعد اٹھتا ہے۔ سائنس اور حفظان صحت کا اصول ہے کہ

کسی بھی ورزش کو کرنے کے لئے آہستہ آہستہ اپنی رفتار اور قوت بڑھائیں حتیٰ کہ دوڑنے کے لئے بھی ضروری ہے کہ پہلے آہستہ دوڑیں اور پھر تیز۔

اگر انسان صبح اٹھتے ہی سترہ رکعات پڑھے تو اس کی جسمانی صحت جلد ختم ہو جائے گی اور وہ بہت جلد اعصاب اور بے طاقتی کا مریض بن جائے گا۔ اس مصلحت کی بناء پر اللہ رب العزت نے صبح کی نماز بہت مختصر رکھی ہے۔

صبح کی نماز کا بنیادی مقصد انسان کو طہارت (Sterilization) اور صفائی کی طرف مائل کرنا ہے اگر اس نے بغیر وضو ناشتہ کر لیا تو رات بھر کے جراثیم جو منہ میں پھلتے پھولتے رہے اس کے علاوہ Bacteria کی

ایک قسم جو رات کو سوتے وقت پیدا ہوتی ہے یہ سب پانی یا لعاب دہن کے ذریعے اندر چلی جائے تو مندرجہ ذیل بیماریاں رونما ہونے کے خدشات بڑھ جاتے ہیں۔

مثلاً معدے کی سوزش (Stomach swelling) آنتوں کی ورم (Inflammation of intestines) اور السسر (Ulcer) وغیرہ۔

نماز ظہر (Zuhar Prayer): صبح سے دوپہر تک آدمی کسب معاش کے لئے کوشاں رہتا ہے اس دوران مختلف قسم کی گردوغبار دھول مٹی کا سامنا کرنا پڑتا ہے بعض اوقات ایسے زہریلے کیمیکل ہوا کے ذریعے کھلے اعضاء چہرے اور ہاتھوں پر لگ جاتے ہیں کہ اگر وہ زیادہ دیر تک رہیں تو انتہائی نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ ایسی صورت میں جب آدمی وضو کرتا ہے تو تمام تھکان اور کٹافنتیں دور ہو جاتی ہیں۔

نماز عصر (Assar Prayer): زمین دو طرح سے چل رہی ہے ایک گردش محوری (Axial) اور دوسری طولانی (Lengthy) زوال کے بعد زمین کی گردش میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ عصر کے وقت یہ گردش اتنی کم ہو جاتی ہے کہ حواس پر دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ انسان حیوان چرند پرند سب کے اوپر دن کے حواس کی بجائے رات کے حواس کا دروازہ کھلنا شروع ہو جاتا ہے اور شعور مغلوب ہو جاتا ہے۔ عصر کی نماز اس شعور کو اس حد تک مضطرب ہونے سے روک دیتی ہے جس سے دماغ پر خراب اثرات مرتب ہوں۔ وضو اور عصر کی نماز قائم کرنے والے بندے کے شعور میں اتنی طاقت آ جاتی ہے کہ وہ لاشعوری نظام کو آسانی سے قبول کر لیتا ہے اور اپنی روح کے قریب ہو جاتا ہے اور دماغ روحانی تحریکات قبول کرنے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔

نماز مغرب (Maghrib prayer): آدمی بالفعل اس بات کا شکر ادا کرتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اسے رزق عطا فرمایا ہے جس سے ان کی ضروریات پوری ہو رہی ہیں اور وہ شکر کے جذبات کے ذریعے خوش ہوتا ہے اس کے اندر خالق کائنات کی وہ صفات متحرک ہو جاتی ہیں جن کے ذریعے کائنات کی تخلیق ہوئی۔ اس کے اندر کی روشنیاں براہ راست بچوں میں منتقل ہوتی ہیں بچے غیر ارادی طور پر ماں باپ کی عادات کو تیزی کے ساتھ اپنے اندر جذب کرتے ہیں۔ مختصر یہ کہ مغرب کی نماز صحیح طور پر اور پابندی کے ساتھ ادا کرنے والے بندے کی اولاد سعادت مند اور ماں باپ کی خادم ہوتی ہے۔ (بحوالہ نماز خواجہ شمس الدین عظیم)

نماز عشاء (Isha Prayer): انسان جب سارے دن کے معمولات کو نمٹا کر گھر پہنچتا ہے وہ تو کھانا کھاتا ہے اور لذت اور حرص میں زیادہ کھا لیتا ہے اب اگر وہ کھانے کے فوراً بعد سو جائے تو وہ کئی طرح کی مہلک امراض میں مبتلا ہو جائے گا۔ اللہ پاک نے اسے ایک اور فائدہ نماز کی صورت عطا کیا ہے۔ نماز ادا کرنے کے بعد وہ سکون کی نیند سوئے گا۔

تہجد کی نماز (Tahajud Prayer): نماز تہجد کی طویل تحقیقات کے نتیجہ میں مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوئے ہیں جو ماہرین نے اپنی کتب اور واقعات میں بیان کئے ہیں۔

۱۔ بے سکونی اور نیند کی کمی کا علاج ہے۔

۲۔ دل کے امراض کے لئے تریاق اعظم ہے۔

- ۳۔ اعصابی کھچاؤ اور جکڑاؤ کے لئے مفید ہے۔
- ۴۔ دماغی امراض خاص طور پر پاگل پن کی خطرناک کیفیت کے لئے آخری علاج ہے۔
- ۵۔ نماز تہجد انسانی جسم میں نشاط، فرحت اور غیر معمولی طاقت پیدا کرتی ہے جو اسے سارا دن ہشاش بشاش رکھتی ہے۔

(بحوالی ڈاکٹر ڈارون اور اس کے نظریات)، (تصورات زندگی)، (دینی زندگی جلد اول)

## Scientific Explanation of Aarkan-e-Namaz

تکبیر تحریریمہ کے دوران نیت باندھتے وقت کہنی کے عضلات اور کندھے کے جوڑوں کے عضلات حصہ لیتے ہیں۔ ہاتھ باندھتے وقت کہنی کے آگے کھینچنے والے پٹھے اور کلائی کے آگے اور پیچھے کھینچنے والے پٹھے حصہ لیتے ہیں۔ قیام کی حالت میں جسم کو سکون کی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔ اس وقت چونکہ قرآن پاک کی تلاوت ہو رہی ہوتی ہے اس لئے اس کا جسم ایک نور کے حلقے میں مسلسل لپٹا رہتا ہے۔ جب تک وہ اس کیفیت میں رہتا ہے تو اس وقت تک نور جسے سائنسی زبان میں غیر مرئی شعاعیں کہتے ہیں اس کا احاطہ کئے ہوئے ہوتی ہیں۔

قیام نماز میں روزانہ اگر 45 منٹ ایسی حالت میں کھڑا رہے تو دماغ اور اعصاب میں زبردست قوت پیدا ہوتی ہے۔ اس سے قوت فیصلہ اور قوت مدافعت بڑھتی ہے۔

جب نمازی سجدہ کرتا ہے تو اس کے دماغ کی شریانوں کی طرف خون زیادہ ہو جاتا ہے اس کے علاوہ جسم کی کسی بھی پوزیشن میں خون دماغ کی طرف زیادہ نہیں جاتا صرف سجدے کی حالت میں Blood circulation متوازن ہوتی ہے۔ اس سے دماغ اور نگاہ پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے اور وہ بہت تیز ہو جاتا ہے۔

شیخ انجینئر نقشبندی فرماتے ہیں میری ملاقات امریکن ڈاکٹر سے ہوئی کہنے لگا کہ یقین جانیں اگر عورتوں کو پتہ چل جائے کہ نماز میں لمبے سجدے کی وجہ سے چہرہ خوبصورت ہوتا ہے اور نور آتا ہے تو وہ سجدے سے سر ہی نہ اٹھائیں۔ (حوالہ: مواعظ شیخ انجینئر نقشبندی)

نمازی کو سلام پھیرنے کے لئے سردائیں بائیں کرنا پڑتا ہے اور ایسا کئی بار ایک نماز میں کرنا پڑتا ہے۔ ایسا کرنے والا امراض قلب (Heart Diseases) اور دیگر اندرونی پیچیدگیوں سے بچا رہتا ہے۔

(ریسرچ ڈاکٹر قاضی عبدالواحد نیشنل میڈیکل کالج)

ہم نے دیکھا کہ سنت نبوی کی پیروی میں درست طریقے سے نماز ادا کرنے کی صورت میں انسانی بدن کا ہر عضو ایک قسم کی ہلکی پھلکی ورزش میں حصہ لیتا ہے جو اس کی عمومی صحت کے لئے مفید ہے۔