© rasailojaraid.com

زبدۃ الحکماء حکیم نور احمد صاحب
صدر طبی کمیٹی لاہور

طب وصحت

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

قدرت نے ہمارے جسم میں ایسی مشینیں اور فیکٹریاں لگا دی ہیں جو اس ڈھانچے کو حرکت دینی اور کاروباری دوڑ دھوپ کے لئے تیار کرتی رہتی ہیں۔ اطبا کی تحقیق کے مطابق ہمارے جسم میں خون کے آنے جانے سے زندگی حاصل ہوتی ہے جس حصے سے کوئی کام کرانا ہوتا ہے وہاں خون کی گردش بڑھا دی جاتی ہے۔ جب غذا ہمارے معدے میں داخل ہوجاتی ہے تو اس کے توڑ پھوڑ اور ہضم کرنے کے لئے ترشے (تیزاب) خمیرے اور کھاری ہاضم جوہر 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 پیسنے اور بدن میں جذب ہونے کے قابل بنانے کے لئے معدہ اور بالائی آنتوں کی مدد کرتا رہے۔ ہم محنت مشقت کرتے۔ سکیمیں اور منصوبہ جات بناتے۔ دفتری کام کرتے اور گاہکوں سے باتیں کرتے کرتے کیوں تھک جاتے ہیں۔ حرکت کرنے اور ہلنے جلنے سے ہمارے بدن کے خلیات برابر ٹوٹتے رہتے ہیں۔ جب 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 تکان کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ اس بوجھ: تناؤ اور پست 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 اونگھ اور نیند آنے لگتی ہے۔

دنیا جہان کے سب سے بڑے روحانی اور جسمانی طبیب رسول عربی خاتم الانبیاءؐ جناب مائی آمنہ کے لال ہیں اس کملی پوش رسولؐ نے ہمارے لئے عشاء کی نماز میں سترہ رکعتیں نماز پڑھنے کی سنت مبارکہ جاری فرمادی۔ دوپہر کے کھانے کے بعد ہلکا قیلولہ کرکے ہم اپنے کاروبار میں مشغول ہوجاتے ہیں۔ اس چار یا پانچ گھنٹے کی محنت مشقت بدنی حصوں کو حرکت دینے۔ سوچنے سمجھنے اور گفتگو کرنے سے ہمارے بدن کے لاکھوں خُلیات (یعنی سیلز) ٹوٹ پھوٹ کر ناکارہ اور ہمارے اندرونی کارخانے کے لئے بوجھ اور سڑاندھ بن جاتے ہیں۔ اس عصبی کمزوری

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

اینٹھن۔ کھچاؤ اور تھکن کو دور کرنے کے لئے اس مدنی آقا نے 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 آٹھ گھنٹے آرام کر چکنے کے بعد صبح کے وقت ہم سب سے زیادہ تازہ دم ہوتے ہیں۔ خدائی حکم کے تحت تاجدار مدینہ نے صرف چار رکعت نماز پڑھ کر ہمیں اپنے مختلف اعضا میں چستی 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 ہوچکتی ہے۔ ان ٹوٹے پھوٹے خلیات کے بدن کے اعصاب اور خونی رگوں کے ارد گرد جمع ہوجانے سے تعفن گھٹن اور حبس کی کیفیت رونما ہوجاتی ہے۔ اس ادھ موا کرنے والی حالت کو دور کرنے کے لئے حضورؐ 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۔

سترہ 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 قراءت پڑھنے تک سینہ 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 وریدن کے دہانوں یا آس پاس کے فضلات گردش میں آ گئے۔ پھر ہم اپنے ہاتھوں کو اٹھا کر کانوں تک لے گئے۔ پھر ان کو نیچے لے آئے۔ اور رکوع کی حالت میں تسبیح پڑھنی شروع کردی۔

آپ غور فرمائیں تو ہم نے اپنے اوپر کے اعضا کے عضلات پٹھوں اور رگوں کو حرکت دے کر گھٹنوں کی ہڈیوں کے اوپر جما دیا۔ 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 ہوگئی۔

قربان جائیں اس اُمی نبی پر جس نے ہمیں تین سے سات، گیارہ اور پندرہ تسبیح تک پڑھنے کا سبق پڑھایا جن بھائیوں کے گھٹنے۔ کمر اور جوڑوں میں درد ہو وہ رکوع میں زیادہ مرتبہ تسبیح پڑھیں۔ تو جوڑوں میں اٹکے اور رکے ہوئے سوداوی زہریلے فضلات (یورک ایسڈ) بھی تحلیل ہوجائیں۔ 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 ہوجاتا ہے۔

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

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

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

التحیات میں بیٹھ کر ہم پورے جسم کے تنے پانے کو سکون دے کر پھر کھڑے ہو جاتے ہیں۔ عشا کی پوری نماز ستره سے ۲۵ منٹ کے اندر ادا ہو جاتی ہے۔ اس میں کم از کم دس منٹ تک ہمیں کھڑا ہو کر بارگاہ رب العزت میں مناجات۔ اپنی بے بسی اور درخواستیں پیش کرنے کا موقعہ 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 چپان ہے۔ یہ عضلہ جسے انگریزی میں مسل اور عام زبان میں مچھلی کہتے ہیں بے حد نرم اور لچکدار ہوتا ہے۔ ہر انسان کبھی کبھی پنڈلی کی مچھلیوں کا گوشت کھاتا رہتا ہے۔ یہ مچھلیاں یعنے (عضلات مسلز) بچھڑے کی ہوں یا بھیڑ کی۔ 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 اٹھا لیتی ہیں۔ یہی ساقیں سارے بدن کا بوجھ اٹھاتی ہیں۔

میرے مطب واقع عبدالکریم روڈ میں روزانہ ہر عمر کے کئی مرد عورتیں اسی سب سے بڑے گوشت کے ٹکڑے 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 جاتے تو بیمار پکارتا ہے۔ کہ میری ٹانگیں حرکت کرنے سے جواب دے رہی ہیں۔ کوئی اسے کھلیان پڑنا۔ کوئی پاؤں پنڈلیاں سونا اور کوئی تھر کنا کہتا ہے۔

عشا کی نماز میں سب سے زیادہ ورزش ان دونوں پنڈلیوں کی مچھلیوں کی ہی ہوتی ہے۔ درجنوں مریضوں نے مجھ سے بیان کیا کہ عشا کی نماز پڑھتے وقت ہماری پنڈلیاں کانپتی تھیں۔ جب چھ سات رکعت پڑھ لیتے ہیں تو ان مچھلیوں سے بیچ 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 عشا 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 ہاضمے اور گیس تیزابیت سے محفوظ رہنے کے لئے سونے سے تین گھنٹے پہلے رات کا کھانا کھا لیا کرو۔

میرے والد بزرگوار حکیم حافظ اللہ بخش صاحب طبیب شاہی جالندہری مرحوم بدہضمی۔ دردسر۔ بواسیر اور دائمی قبض کے مریضوں کو ہدایت فرمایا کرتے تھے۔ کہ سونے کے لئے بستر پر اس وقت جاؤ جب رات کا کھانا

باقی ص ۴۶ پر

© rasailojaraid.com