

الْحَمْدُ لِلَّهِ وَكَفَى وَسَلَامٌ عَلَىٰ عِبَادِهِ الَّذِينَ اصْطَفَىٰ أَمَا بَعْدُ! فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ۝ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ (الانبیاء: 107)

وَقَالَ اللَّهُ تَعَالَىٰ فِي مَقَامٍ آخَرَ
لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ (الاحزاب: 21)

وَقَالَ اللَّهُ تَعَالَىٰ فِي مَقَامٍ آخَرَ
مَنْ يُطِيعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ (النساء: 80)

وَقَالَ اللَّهُ تَعَالَىٰ فِي مَقَامٍ آخَرَ
وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا (الاحزاب: 71)
سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ - وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ - وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ

شنا خوانوں میں نام لکھوانے کی تمنا:-

محسن انسانیت سرور کونین سید الاولین و الآخین رحمت للعالمین حضرت محمد ﷺ کی مبارک زندگی ہمارے لیے نمونہ ہے۔ اگر انسان دنیا و آخرت کی کامیابی حاصل کرنا چاہے تو وہ آپ ﷺ کے اخلاق عظیم کو اور عادات مبارکہ کو اس طرح اپنائے کہ اس کا ظاہر و باطن نبی علیہ السلام کی تعلیمات کے مطابق بن جائے۔ آپ ﷺ کی مبارک زندگی اتنی کامل ہے کہ وہ ہر زاویے سے مکمل نظر آتی ہے۔ سیرت کے عنوان پر اس امت کے علمائے بہت کام کیا۔ ہر پہلو کو اجاگر کرنے کی کوشش کی اور نبی علیہ السلام کے شنا خوانوں میں اپنا نام لکھوایا۔ عاجز بھی اس جماعت میں شامل ہونے کا متمنی بن کر آیا ہے۔ جی چاہتا ہے کہ نبی علیہ السلام کی مبارک زندگی کو اتنا کھول کر بیان کیا جائے کہ بھٹکی ہوئی انسانیت اپنی منزل پر پہنچے اور ہدایت کے نور سے آشنا ہو سکے۔

مراقاند ہے وہ ، زندگی پیغام تھا جس کا محمد نام تھا جس کا ، محبت کام تھا جس کا وہ رفتہ رفتہ جس نے قوم کو منزل عطا کر دی کلی آغاز تھا جس کا، چمن انجام تھا جس کا
مشاہیر عالم کی نامکمل زندگیاں:

جب ہم تاریخ عالم پر نظر ڈالتے ہیں تو پتہ چلتا ہے کہ دنیا میں جتنے مشاہیر آئے، ان میں سے کوئی فاتح بنا، کوئی سائنسدان بنا، کوئی مختلف چیزوں کا موجد بنا اور انہوں نے زندگی میں بہت کام کیے۔ لیکن ایک عجیب بات ان میں مشترک نظر آتی ہے کہ خود انہوں نے اپنی زبان سے یا ان کے جانے کے بعد دوسرے لوگوں نے یہ بات کہی کہ فلاں نے تو بہت اچھا کام کیا، اگر اس کو اور وقت مل جاتا تو وہ اس کام کو اور بہتر طریقے سے کرتا۔ گویا کہ اپنی زندگی کے نامکمل ہونے کی گواہی اس نے خود اپنی زبان سے دی، یا لوگوں نے اس کی تصدیق کر دی، مثال کے طور پر۔

☆ نیوٹن نے ”لاز آف نیوٹن“ پر اس قدر ٹھوس کام کیا کہ سائنس کی دنیا میں اس کی بہت عرصہ تک اس وجہ سے عزت ہوتی رہی۔ پھر بھی لوگوں نے کہا کہ اگر نیوٹن کو کچھ اور مہلت ملتی تو وہ اس سے بھی ایک قدم آگے بڑھ کر کام کرتا۔

☆ آئن سٹائن کا نام آپ نے سنا ہوگا۔ سائنس کی دنیا میں آج یورپ اس کی اس طرح عزت کرتا ہے جس طرح دین کے معاملہ میں ہم اپنے پیغمبروں کی عزت کرتے ہیں۔ اس نے تھیوری آف ریلیٹیوٹی پیش کی جس کی بنیاد پر انسان نے ایسی ایسی چیزیں بنائیں کہ جس کی وجہ سے اس کا چاند پر قدم ٹکانا آسان ہو گیا۔ مگر اس کے بارے میں بھی لوگوں نے یہی لکھا کہ اس کی زندگی نے وفانہ کی، اگر وہ کچھ دیر اور زندہ رہتا تو اس کے سامنے کئی راز کھلتے۔

☆ ہم نے سمرقند کے اندر تیمور لنگ کا مزار دیکھا۔ وہاں کے لوگوں نے اسے اس وقت فاتح عالم کے نام

سے لکھا تھا۔ وہ اپنے وقت میں پوری دنیا کا فاتح سمجھا جاتا تھا، لیکن اس کے بارے میں بھی یہی لکھا گیا کہ اس نے ان ان ملکوں کو فتح کر لیا، اگر اسے موقع ملتا تو وہ مزید اپنی بہادری کے جوہر دکھاتا۔

☆ شیکسپیر کی زندگی پڑھ کر دیکھیے کہ اس نے اپنی زبان میں اپنے حساب سے ایک سے بڑھ کر ایک کتاب لکھی۔ لیکن لوگوں نے پھر بھی لکھا کہ اس کو مہلت نہ ملی، ورنہ وہ اس سے بھی بہتر انداز میں کتابیں پیش کرتا۔

گویا جتنے بھی بڑے بڑے لوگ دنیا میں گزرے ان سب کے کام ادھورے رہ گئے، انہوں نے خود اپنے آخری وقت میں تسلیم کیا یا لوگوں نے ان کے بارے میں کہا کہ ان کو اپنا کام مکمل کرنے کی مہلت نہ ملی۔

تاریخ انسانیت میں کامل و مکمل زندگی:

تاریخ انسانیت میں ایک ہستی ایسی ہے کہ جس نے اپنی زندگی میں ایک لاکھ چوبیس ہزار افراد کی موجودگی میں بقائے ہوش و حواس، لوگوں سے پوچھا کہ اے لوگو! میں جس مقصد کو لے کر اس دنیا میں آیا تھا، میں نے اس مقصد کو پورا کر دیا، کیا تم اس پر گواہی دیتے ہو؟ ایک لاکھ چوبیس ہزار لوگوں نے بیک زبان ہو کر کہا: اے اللہ کے محبوب ﷺ! آپ نے سچ فرمایا، آپ نے اللہ کا پیغام پہنچا دیا ہے۔ معلوم ہوا کہ تاریخ انسانیت میں ایک ہی زندگی ایسی ہے کہ جس کے کامل اور مکمل ہونے کی گواہی ان کی اپنی زبان سے بھی ملی اور ان کے سامنے جو لوگ تھے ان کی زبان سے بھی ملی۔ لہذا اس بات کی ضرورت ہے کہ آج ہم اس ”نئی روشنی“ کے دور میں زندگی گزارنے والے لوگوں کو اس شخصیت کی زندگی سے روشناس کرائیں تاکہ وہ ادھوری زندگی گزارنے والے لوگوں کے پیچھے بھاگنے کی بجائے اس پوری زندگی گزارنے والی ہستی کی اتباع کریں۔ اسی میں ان کی ذاتی فلاح بھی ہے اور اسی میں پوری انسانیت کی رہنمائی بھی۔ نبی علیہ السلام کی زندگی ہر لحاظ سے کامل اور مکمل ہے۔

ایک نئے زاویے سے سیرت نبوی کا مطالعہ:

اس عاجز کا خیال ہے کہ سیرت سٹڈی سنٹر میں بڑے بڑے علماء، مفکر اور علامہ حضرات تشریف لاتے رہتے ہیں اور وہ بڑے بڑے علمی نکات بیان کرتے رہتے ہوں گے۔ یہ عاجز تو ایک چھوٹا سا طالب علم ہے اور سیرت کے میدان میں تو ابھی اس عاجز کا شمار **Beginners** (مبتدی لوگوں) میں ہوتا ہے۔ البتہ اپنی بساط کے مطابق یہ عاجز سیرت کے عنوان کو ایک نئے زاویے سے کھولنے کی کوشش کرے گا۔

سائنس کا زمانہ ہے۔ گھر گھر میں کمپیوٹر پہنچ رہے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے بچے بھی کمپیوٹر پر بیٹھ کر کام کرتے ہیں۔ سکولوں میں بھی ان کو کمپیوٹر پڑھایا جاتا ہے۔ انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کا زمانہ ہے۔ آرٹی فیشیل انٹیلی جنس پر کام ہو رہا ہے۔ سپر کمپیوٹر کے اس دور میں چونکہ ذہن میں سائنسی چیزیں اکثر آتی رہتی ہیں، اس لیے لوگوں کی سوچ ہی ایسی ہو گئی ہے کہ ہر چیز کو سائنسی نکتہء نظر سے جانچنے کی کوشش کرتا ہے۔

نبی علیہ السلام کی مبارک زندگی اور آپ کی مبارک سنتیں سائنسی نکتہء نظر سے ہمیں کیسے معلوم ہوتی ہیں؟ اس سلسلہ میں عاجز کا ایک **Conclusion** (نتیجہ) ہے۔ پہلے وہ آپ کے سامنے پیش کر دے گا۔ پھر اس کے بعد اس کی سپورٹ میں چند باتیں آپ کی خدمت میں پیش کرے گا۔ امید ہے کہ آپ یہ باتیں ہوش کے کانوں سے، عمل کے جذبے سے سنیں گے اور اپنے دل میں جگہ دیں گے۔ قرآن مجید میں ہے:

إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرًا لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ ﴿٣٧﴾ اس قرآن میں نصیحت ہے ان کے لیے جن کے سینوں میں دل ہو۔

اور جن کے سینوں میں سل ہوان کو ان باتوں سے فائدہ نہیں ہوتا۔ طلب لے کے بیٹھیں گے تو ان شاء اللہ یہ باتیں آپ کے لیے **Food for thought** (فکر انگیز) ہوں گی۔ یہ باتیں سائنس کے طلباء کو اور لکھے پڑھے حضرات کو فائدہ دیں گی۔ لہذا آپ میرے ان الفاظ کو توجہ سے سنیں اور پھر اپنے گھروں میں جا کر اس پر سوچیں۔ آپ ان نکات کو سن کر حیران ہوں گے کہ ہم نے تو سنت کو اس انداز سے کبھی سوچا بھی نہیں تھا۔ اس عاجز کے حساب سے تو یہ ایسا عنوان ہے کہ جس پر بیسیوں طلباء و طالبات پی ایچ ڈی اسلامک سٹڈیز کر سکتے ہیں۔

سنت نبوی کے دو پہلو:

نبی علیہ السلام کی مبارک سنتوں کے بارے میں دو **Phase** (درجے) ہیں۔

(1)..... پہلا فیز تو یہ ہے کہ جو انسان نبی علیہ السلام کی مبارک سنتوں پر عمل کرے گا، اللہ رب العزت کی طرف سے اس کی زندگی میں برکتیں ہوں گی۔ وہ دنیا میں بھی کامیاب ہوگا اور آخرت میں بھی کامیابی اس کے قدم چومے گی۔ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا،

وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا (الاحزاب: 71) جو شخص اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول

کی اطاعت کرے گا تحقیق وہ بہت بڑی کامیابی پانے والا بن جائے گا“

نبی علیہ السلام کے مبارک طریقوں پر عمل کرنا اور آپ کے اخلاق و عادات کو اپنانا، اس کو سنت کی پیروی کہتے ہیں۔ یہ پیروی عبادات میں ہو، معاشرت میں ہو، معیشت میں ہو، انفرادی سطح پر ہو یا اجتماعی سطح پر، اس میں ہماری کامیابی ہے۔ ایک انداز تو یہ ہے کہ سنت پر عمل کریں گے تو دنیا میں بھی سکون ملے گا اور آخرت میں بھی کامیابی ملے گی، اللہ تعالیٰ کی پشت پناہی ملے گی، روز محشر وہ اللہ رب العزت کے مقبول

بندوں میں شمار ہوگا اور اللہ تعالیٰ اس کو جنت عطا فرمادیں گے۔ یہ ایک فیز ہے اور یہ سو فیصد سچی اور چکی بات ہے، یہ سو فیصد تسلیم شدہ بات ہے۔ اس عنوان پر آپ کثرت سے گفتگو سنتے رہتے ہیں۔ آج ہماری گفتگو کا عنوان یہ باتیں نہیں ہیں، بلکہ آج ایک اور گوشے پر روشنی ڈالنے کی ضرورت ہے۔ سنت کو ایک مختلف زاویے سے دیکھنے کی ضرورت ہے۔

(2) آج کی گفتگو کا عنوان اس کا دوسرا فیز ہے۔ وہ دوسرا فیز یہ ہے کہ

”جس کام کو نبی اکرم ﷺ نے جس طریقے سے کیا، اس کام کو کرنے کا اس سے بہتر طریقہ دنیا میں کوئی اور ہو ہی نہیں سکتا۔“

یہ ہمارا ایک دعویٰ سمجھ لیجیے یا نتیجہ۔ مگر ہمارا نتیجہ اتنا ٹھوس ہے کہ اس بات کو کرتے ہوئے گویا ہمارے پاؤں کے نیچے چٹان ہے۔ یعنی ہم اتنے یقین سے یہ بات کر رہے ہیں۔ جس طرح ایک انجینئر کے سامنے دو ضرب دو کہا جائے تو وہ چار جواب دے گا۔ یہ جواب دیتے ہوئے اسے پکا یقین ہوتا ہے کہ اس جواب کے علاوہ کوئی دوسرا جواب ہے ہی نہیں۔ بالکل اسی طرح جب ہم یہ کہہ رہے ہوتے ہیں کہ نبی علیہ السلام نے دنیا میں جس کام کو جس طریقے سے کیا اس کام کو کرنے کا اس سے بہتر کوئی اور طریقہ ممکن ہی نہیں، تو اس بات کو کرتے ہوئے ہمارے پاؤں کے نیچے بھی چٹان ہے۔ اس بات کا ہم ذرا سائنس کی رُو سے جائزہ لیں گے۔ اس کی چند ایک مثالیں میں آپ کے سامنے پیش کروں گا۔

سونے کی چار ممکنہ صورتیں:

انسان روزانہ سوتا ہے۔ دیکھنا یہ ہے کہ سونے کی کون سی پوزیشن طبی طور پر زیادہ بہتر ہے؟ دیکھیں! سونے کے مختلف انداز ہو سکتے ہیں۔ اس کی چار ممکنہ صورتیں ہیں:

☆ ایک تو یہ کہ انسان چت سوئے۔ یعنی اس کی کمر بستر پر ہو اور اس کا چہرہ آسمان کی طرف ہو۔

☆ دوسری صورت یہ ہے کہ پٹ سوئے۔ یعنی چہرہ نیچے بستر کی طرف ہو اور کمر آسمان کی طرف ہو۔

☆ تیسری صورت یہ ہے کہ بائیں طرف کروٹ لے کر سوئے۔

☆ چوتھی صورت یہ ہے کہ دائیں طرف کروٹ لے کر سوئے۔

(۱) سیدھا سونا:

پہلی صورت یہ ہے کہ انسان چت سوئے۔ طبی طور پر یہ صورت انسان کے لیے نقصان دہ ہے۔ وہ کیسے؟ اگر آپ انسان کی ریڑھ کی ہڈی کی بناوٹ کے بارے میں سوچیں تو آپ کو پتہ چلے گا کہ یہ بالکل سیدھی نہیں ہے، بلکہ خم دار ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ معدے کے اندر وزن ہوتا ہے اور اس وزن نے بالآخر کسی جگہ اپنا زور ڈالنا ہوتا ہے اور اس مقصد کے لیے کسی ہڈی نے اس کو برداشت کرنا تھا۔ اس لیے اللہ تعالیٰ نے سپائنل کارڈ (ریڑھ کی ہڈی) بنا دی اور معدے کا وزن اس کے اوپر ڈالا گیا۔ اور اس کو سنبھالنے کے لیے اس ریڑھ کی ہڈی کو تھوڑا سا خم دار بنایا گیا۔ چنانچہ یہ پیچھے کندھوں سے سیدھی آتی ہے اور جہاں ہمارا پیٹ ہے وہاں تھوڑا سا آگے کو خم کھا کر پیچھے ہٹتی ہے۔ آپ اپنی کمر پر ہاتھ لگا کر اس کو محسوس بھی کر سکتے ہیں۔ تو جب آدمی سیدھا سویا ہوتا ہے تو اس کی ریڑھ کی ہڈی کا خم اوپر کی طرف ہوتا ہے اور اس خم کے اوپر اس کے پیٹ کا وزن ہوتا ہے۔ اور ماشاء اللہ کسی کا دس کلو تو کسی کا پچاس کلو۔ اب اتنے وزن نے اس کے اوپر اثر کرنا ہوتا ہے۔ سائنس کا یہ اصول ہے کہ جب بھی کسی خم دار چیز پر کوئی وزن ڈالا جائے گا تو وہ سیدھا ہونے کی کوشش کرے گی۔ وہ وزن سیدھا اس کے دونوں سروں پر منتقل ہو گا اور اس خم کو سیدھا کرنے کی کوشش کرے گا۔ جب ریڑھ کی ہڈی پر پچاس کلو کا وزن ڈالا جائے گا تو وہ حقیقت میں اس کے اوپر والے اور نیچے والے سرے پر اپنا زور ڈالے گا۔ ایسی صورت میں نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ

☆ گردن کے مہرے درمیان سے دباؤ میں آجاتے ہیں اور گردن کے پیچھے انجاننا کا درد شروع ہو جاتا ہے، یا

☆ کمر کے نچلے مہرے درمیان میں سے دباؤ میں آجاتے ہیں اور لو بیک پین (کمر کے نچلے حصے میں درد) ہو جاتی ہے۔

یہ کمر کے نچلے حصے میں درد کیا چیز ہے؟ ریڑھ کی ہڈی کے آخر میں جو چند مہرے ہیں وہ آپس میں دب جاتے ہیں اور ان کے درمیان جو گوشت اور نروز ہیں وہ دب جاتی ہیں، جس کی وجہ سے انسان کو درد ہوتا ہے۔ یہ کیوں دب جاتی ہیں؟ اب بالآخر ڈاکٹروں کو یہ بات ماننا پڑے گی کہ جو لوگ سیدھا سوتے ہیں ان کو گردن کے پیچھے انجاننا کا درد بھی ہوتا ہے یا پھر لو بیک پین زیادہ ہو جاتی ہے۔ اب وہ یہی وجہ بتاتے ہیں کہ پیٹ کا وزن جو ساری رات ریڑھ کی ہڈی پر پڑا رہتا ہے وہ ان دونوں سروں پر منتقل ہو کر آدمی کو دونوں جگہ پر درد کرتا ہے۔ لہذا معلوم ہوا کہ اس طرح سونا انسان کے لیے بہتر نہیں۔

(۲) الٹا سونا:

سونے کا دوسرا طریقہ یہ ہو سکتا ہے کہ آدمی پٹ سوئے۔ اس کو اوندھا سونا کہتے ہیں۔ کہ چہرہ زمین کی طرف ہو اور کمر اوپر کی طرف ہو۔ سونے کا یہ طریقہ بھی طبی طور پر انسان کے لیے نقصان دہ ہے۔

کیونکہ انسان کے معدے کے ساتھ آنتیں ہوتی ہیں جہاں سے اس کی غذا گزر رہی ہوتی ہے۔ اور وہاں اس کو جسم سے مختلف وٹامنز اور کیمیکلز ملتے ہیں۔ وہ آنتیں دائیں اور بائیں سائیڈ پر ہوتی ہیں۔ ان آنتوں میں خوراک بھری ہوتی ہے اور ہر آنت ایک دوسرے کے ساتھ چربی کی ایک باریک سی جھلی کے ساتھ جڑی ہوتی ہے۔ اگر کسی بکری کو ذبح کیا جائے اور آپ اس کی آنتوں کو دیکھیں تو آپ کو اس کی آنتیں ایک دوسرے کے ساتھ باریک سی جھلی کے ساتھ جڑی ہوئی نظر آئیں گی..... جب انسان الٹا سوتا

ہے، یعنی پیٹ کے بل، تو اس کی آنتیں اوپر ہوتی ہیں اور وہ دونوں طرف معلق پوزیشن میں لٹک رہی ہوتی ہیں۔ ان کے اندر وزن بھی ہوتا ہے۔ اور ہم نے ماءِ شالہ مرغا اور چرغہ کھایا ہوتا ہے۔ ان میں اچھا خاصا وزن بھی ہوتا ہے۔ اب ایسی صورت میں یہ امکان موجود ہوتا ہے کہ اگر کسی جگہ سے وہ چربی کمزور ہے تو وہ آنت اوپر سے نیچے گرے گی اور اس میں بل آجائے گا۔ گرہ لگ جائے گی۔ حدیث پاک میں بھی فرمایا گیا ہے کہ الثامت سویا کرو، اس طرح الثاسونے سے ممکن ہے کہ آنتوں میں کوئی گانٹھ پڑ جائے۔ جب یہ گرہ لگ جاتی ہے تو پھر ہسپتالوں میں پہنچ کر لمبا آپریشن کروانا پڑتا ہے۔ آج کل ڈاکٹروں نے اس بات کو بھی کنفرم کر دیا ہے کہ کئی لوگ ایسے آتے ہیں کہ جن کی آنتوں میں الثاسونے کی وجہ سے گرہ لگ جاتی ہے اور ان کا آپریشن کرنا پڑ جاتا ہے۔ اگر سوبندوں میں سے کسی ایک کا بھی یہ مسئلہ بن جائے تو کہا جائے گا کہ سونے کا یہ طریقہ انسانی صحت کے منافی ہے۔

(۳) بائیں کروٹ پر سونا:

سونے کی تیسری ممکنہ صورت یہ ہے کہ آدمی اپنی بائیں کروٹ پر سوائے۔ جب آدمی بائیں کروٹ پر سوتا ہے تو اس وقت اس کا دل نیچے ہوتا ہے اور باقی سارا سسٹم اوپر ہوتا ہے جیسے دو منزلہ عمارت ہے اور پمپ نیچے لگا ہوا ہے۔ جب سپلائی کرنے کا سسٹم اوپر ہوتا ہے تو پمپ انڈر پریشر (دباؤ میں) آجاتا ہے۔ اگر نیچے سپلائی کرنا ہو تو اس کا کوئی ہیڈ نہیں ہوتا۔ اس کے پاس جتنا پانی ہوتا ہے وہ سارا خود بخود نیچے چلا جاتا ہے۔ جب اسے کشش ثقل کے مخالف پمپ کرنا ہوتا ہے تو اس کے اوپر لوڈ پڑتا ہے۔ اب ساری رات اس کا سسٹم اوپر ہوتا ہے اور اس کا دل اس کے نیچے ہوتا ہے۔ اس طرح دل انڈر پریشر (دباؤ میں) کام کر رہا ہوتا ہے۔ سونے کے اس طریقے میں دو خرابیاں ہیں۔

(۱) چونکہ انسان کا دل دباؤ میں ہوتا ہے اس لیے اس کی نیند بہت گہری ہوتی ہے۔ اتنی گہری کہ آپ اس

کو الارم لگا کر دیں تو وہ کچی اپلیس نہیں سنے گا۔ آپ اس کو نماز کے لیے جگائیں گے تو وہ بس اوں کرے گا اور پھر سو جائے گا۔ بعد میں آپ اس سے کہیں کہ میں نے آپ کو جگایا تھا۔ وہ کہے گا کہ مجھے تو نہیں پتا کہ جگایا بھی تھا یا نہیں۔ کئی مرتبہ اگر جاگ بھی جاتا ہے تو اس کا دماغ تھوڑی دیر کے لیے پوری طرح کام نہیں کر رہا ہوتا۔ چنانچہ وہ کہتا ہے کہ میں ذرا پانچ منٹ کے لیے بیٹھوں گا۔ فریش (تازہ دم) ہو جاؤں گا، پھر ہوش میں آکر بات کروں گا۔

(۲) ایسے لوگ عام طور پر ڈراؤنے خواب دیکھتے ہیں۔ چونکہ دل دباؤ میں ہوتا ہے اس لیے خواب میں دیکھتے ہیں کہ بھینس پیچھے بھاگی چلی آرہی ہے، ایک سانپ ہے جسے میں دیکھ رہا ہوں، فلاں نے مجھے مار ڈالا۔ اور پھر وہ ہڑ بڑا کراٹھتے ہیں اور کہتے ہیں کہ مجھے بڑا ڈراؤنا خواب آیا ہے۔ برے خواب دیکھنے والے جتنے بھی بندے ہوں گے، آپ ان سے پوچھیے کہ آپ کی سونے کی عادت کیا ہے تو وہ کہیں گے کہ ہم بائیں طرف کروٹ لے کر سوتے ہیں۔ آج میڈیکل کی یہ ثابت ہو چکا ہے کہ بائیں طرف سونے کی صورت میں دل دباؤ میں آجانے کی وجہ سے نیند بھی گہری آتی ہے اور برے اور ڈراؤنے خواب بھی زیادہ آتے ہیں۔ لہذا ثابت ہوا کہ بائیں طرف سونا انسان کے لیے فائدہ مند نہیں۔

(۴) دائیں کروٹ سونا:

سونے کی چوتھی ممکنہ صورت یہ ہے کہ انسان اپنی دائیں کروٹ لے کر سوئے۔ اس صورت میں اس کا پورا سسٹم نیچے ہوتا ہے۔ اور دل اوپر ہوتا ہے۔ گویا اب اس صورت میں پمپ اوپر ہوتا ہے اور پمپ کو نیچے سپلائی کرنے کے لیے کیس پریش کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ بھی مزے کی بات ہے کہ جب آدمی جاگ رہا ہو تو اس وقت اس کی نبض کی رفتار، جس کا تعلق براہ راست دل سے ہوتا ہے، ستر سے پچھتر ہوتی ہے، لیکن سونے کی حالت میں اس کی نبض کی رفتار بہت کم ہو جاتی ہے۔ گویا گاڑی کی سپیڈ کم ہو جاتی

ہے۔ ایسی صورت میں اس پر لوڈ ڈالا جائے تو وہ بند ہی ہونی ہوتی ہے۔ اگر بائیں کروٹ سوئے گا تو یہی حال ہوگا کہ گاڑی کی سپیڈ کم تر ہوگئی اور اوپر لوڈ پڑ گیا، یوں انڈر پریشر رہ کر اوپر خون کی سپلائی کرنی پڑے گی۔ لیکن اگر ہم دائیں کروٹ پر سوئیں گے تو ایسے میں انسان کی جیسے ہی نبض کی رفتار کم ہوئی اسی حساب سے اس پر لوڈ بھی کم ہو گیا۔ یوں سمجھیے کہ نیند کی حالت میں انسان کا دل تقریباً آف لوڈ کنڈیشن میں چل رہا ہوتا ہے۔ اور پورے جسم کو خون کی مطلوبہ مقدار پہنچا رہا ہوتا ہے۔

سونے کی سب سے بہتر صورت:

اس طرح سونے سے تین فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

(۱) ایسے بندے کی نیند بہت گہری نہیں ہوتی۔ ذرا سا کھٹکا ہوا، یا کوئی بات ہوئی یا الارم بجا تو وہ فوراً اٹھ جائے گا۔

(۲) ایسے بندے کو ڈراؤنے خواب نہیں آتے۔

(۳) ایسی پوزیشن میں بندہ تھوڑی دیر کے لیے سوتا ہے لیکن یہ اپنے آپ کو یوں تازہ دم محسوس کرتا ہے جیسے وہ بہت دیر تک سو کر اٹھا ہے۔ اسے محسوس ہوتا ہے کہ دس منٹ کی بجائے دو گھنٹے آرام کیا ہے۔

لہذا آج میڈیکل کی یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ انسان کے لیے سونے کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ وہ اپنی دائیں کروٹ پر سوئے، اور یہی میرے محبوب ﷺ کی مبارک سنت ہے۔ آج سائنس اپنی تحقیق کے بعد اس چیز کو ثابت کر چکی ہے۔ معلوم ہوا کہ سائنس بھٹکتی رہتی ہے۔ اور جب کبھی منزل ملتی ہے تو وہ وہی جگہ ہوتی ہے جہاں میرے محبوب ﷺ کے قدموں کے نشانات ہوتے ہیں۔ اس سے یہی بات سمجھ میں آتی ہے کہ جس کام کو نبی علیہ السلام نے جس طریقے سے کیا، اس کام کو کرنے کا اس سے کوئی اور بہتر طریقہ دنیا میں ممکن ہی نہیں۔

سن باتھ اور جدید سائنسی تحقیقات:

کچھ سال پہلے کی بات ہے کہ یورپ کے لوگ مسلمانوں کا مذاق اڑایا کرتے تھے کہ تم چھٹیاں گھروں میں ہی گزار دیتے ہو، ساحل سمندر پہ کیوں نہیں جاتے؟ ہم پوچھتے تھے، کیوں جائیں؟ کہتے تھے: سورج کی دھوپ میں غسل کرنے کے لیے، سن باتھ لینے کے لیے۔ کیونکہ اس سے مسام کھل جاتے ہیں اور اس کے بے شمار فائدے ہیں۔ ہم انہیں جواب دیتے تھے کہ ہم یہ کام نہیں کرتے۔ وہ جواب میں کہتے کہ آپ تو دقیانوس قسم کے لوگ ہو اور جدید سائنس سے فائدہ ہی نہیں اٹھاتے۔

کچھ عرصے کے بعد پوری دنیا میں تحقیق کی گئی کہ مختلف بیماریاں کہاں کہاں پائی جاتی ہیں۔ اس تحقیق سے پتہ چلا کہ پوری دنیا میں جلد کے کینسر کی سب سے زیادہ شرح یورپ میں ہے۔ اب ان کو پریشانی لاحق ہوئی کہ یہاں جلد کے کینسر کی شرح اتنی کیوں ہے؟ ہمارے ہاں تو جلد کا اسپیشلسٹ ڈاکٹر بھی بڑی مشکل سے ملتا ہے۔ پورے شہر میں شاید کوئی ایک ایسا ڈاکٹر ہوتا ہو، ورنہ تو ہوتا ہی کوئی نہیں۔ اور وہاں تو ہر دوسرا چوتھا ڈاکٹر جلد کا اسپیشلسٹ ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے ہاں اس کی اتنی زیادہ شرح کیوں ہے؟ چنانچہ جب اس پر تحقیق کی گئی تو یہ بات سامنے آئی کہ ہمارے جسم پر سورج کی جو دھوپ ڈائریکٹ پڑتی ہے، اس میں الٹرا وائلٹ ریز (بالائے بنفشی شعاعی) ہوتی ہیں اور وہ شعاعیں جب جلد کے اوپر پڑتی ہیں تو جلد ان کو جذب کر لیتی ہے۔ اس کی وجہ سے جلد کے ٹشوز کے اندر کینسر کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ جب یہ تحقیق سامنے آئی تو یورپ میں کھرام مچ گیا۔ چنانچہ کچھ کمپنیوں نے کہا کہ ہم اس کے لیے ایسی چھتیاں بنائیں گے جو ان مضر صحت شعاعوں سے انسان کو بچا سکیں گی۔ لہذا اب ڈاکٹر کہتے ہیں کہ جس بندے نے سن باتھ لینا ہو وہ چھتری استعمال کرے ذرا یہ تو بتاؤ کہ تم کس کس کے ہاتھ میں چھتری پکڑو گے اس تحقیق کے بعد ان لوگوں کا ساحل پر جانا مہنگا بھی ہو گیا اور مشکل بھی ہو گیا کہ اپنی حفاظت

بھی کرنی پڑتی ہے۔

اب اللہ رب العزت نے ہمیں پوائنٹ دے دیا۔ ہم ان سے بات کرتے ہیں کہ جب ہم کہتے تھے کہ ہم ساحل پر سن باتھ لینے نہیں جاتے تو تم لوگ مذاق کرتے تھے، اب جب سائنس نے بتایا کہ اس سے تمہیں بیماریاں لاحق ہوتی ہیں تو اپنی چھٹیاں وہاں گزارنے کی بجائے کہیں اور جانے کی باتیں سوچتے ہو۔ اس کو کہتے ہیں:

”کھوتی مڑڑ کے بو ہڑ بیٹھ“

یعنی گدھا گھوم پھر کر بالآخر بو ہڑ کے درخت کے نیچے ہی آتا ہے۔

یہ سائنس دان بیچارے اس کھوتی کی مانند ہوتے ہیں اور ادھر ادھر ہاتھ پاؤں مارتے رہتے ہیں، بالآخر اسی درخت کے نیچے پہنچتے ہیں جس درخت پر میرے محبوب ﷺ کی سنتوں کا سایہ ہے۔

نبی علیہ السلام نے فرمایا:

”جو پانی سورج کی دھوپ کی وجہ سے گرم ہو اس سے تم وضومت کرو۔“

انسان حیران ہوتا ہے کہ آگ پر پانی گرم کیا جائے تو وضو کرنا جائز ہے، نبی علیہ السلام نے گرم پانی سے وضو کرنے سے منع نہیں فرمایا، لیکن یہ فرمایا کہ جو پانی دھوپ کی وجہ سے گرم ہو، تم اس سے وضومت کرو۔ انسانی عقل اس کی تہہ تک نہیں پہنچ رہی ہوتی ہے، اس پانی کے اندر الٹرا وائلٹ شعاعوں کا اثر ہوتا ہے۔ لہذا جب اسے بندہ اپنے جسم پر استعمال کرتا ہے تو اس پر بھی ان شعاعوں کا اثر پڑتا ہے۔ سوچئے کہ سائنس تو اب یہ بات بتا رہی ہے جبکہ میرے آقا ﷺ نے آج سے چودہ سو سال پہلے ہی یہ سمجھا دیا کہ یہ چیزیں تمہارے لیے نقصان دہ ہیں، تم ان کو مت استعمال کرنا۔

موٹاپا کم کرنے میں سائنسی ترجیحات:

نیویارک میں ہمارے ایک دوست ہارٹ اسپیشلسٹ ہیں۔ ایک مرتبہ ہم ان کے آفس میں بیٹھے تھے۔ وہاں پر کچھ لٹریچر پڑا ہوا تھا۔ اس لٹریچر پر لکھا ہوا تھا کہ یہ میڈیکل ایسوسی ایشن آف امریکہ کی طرف سے شائع ہوا ہے۔ یعنی اس میں بالکل سچی اور ماڈرن ریسرچ پر مبنی باتیں لکھی ہوئی تھیں۔ میں نے اسے پڑھنا شروع کر دیا۔ میری عادت ہے کہ جو چیز ملے اسے ضرور پڑھتا ہوں۔ اس کا عنوان بڑا دلچسپ تھا۔ اس پر لکھا ہوا تھا:

”آپ اپنے وزن کو کنٹرول کیجیے، آسانی کے ساتھ“

اس کے اندر عجیب ریسرچ لکھی ہوئی تھی۔ یہ لکھا ہوا تھا کہ:

جو بندہ اپنے اضافی وزن کو کنٹرول کرنا چاہے اور

وہ ورزش بھی نہیں کر سکتا،

وہ سلمنگ سنٹر میں بھی نہیں جا سکتا،

وہ زیادہ کھانے پر قابو نہیں پاسکتا، اور

وہ ایسی گولیاں بھی استعمال نہیں کر سکتا، تو

اس کے لیے ایک آسان طریقہ ہے کہ وہ آدمی اپنے کھانے کو خوب چبا چبا کر کھایا کرے۔

جب میں نے یہ بات پڑھی کہ وہ اپنے کھانے کو خوب چبا چبا کر کھایا کرے تو میں نے کہا کہ یہ تو میرے

محبوب ﷺ کی سنت ہے۔ حدیث پاک میں آیا ہے کہ ”نبی علیہ السلام جب لقمہ منہ میں لیتے تھے تو اس کو

خوب اچھی طرح چبا کر اندر نگلتے تھے۔ پھر اس کے بعد دوسرا لقمہ کھایا کرتے تھے“۔

پیٹ بھرنے کا فیصلہ دماغ کرتا ہے:

پھر اس کے بعد انہوں نے اس کی سائنسی وجہ بھی لکھی کہ جب انسان کھانا کھاتا ہے تو اس کو پتہ چل جاتا ہے کہ میرا پیٹ بھر گیا ہے۔ یہ فیصلہ انسان کا پیٹ نہیں کرتا، بلکہ یہ فیصلہ اس کا دماغ کرتا ہے۔

دماغ یہ فیصلہ کیسے کرتا ہے؟ دماغ کے پاس دو طرف سے سگنلز آتے ہیں۔

☆ ایک سگنل منہ کی طرف سے آتا ہے۔ منہ ایک کرشننگ یونٹ ہے جس میں دانت غذا کو چباتے ہیں۔ جتنی مرتبہ بھی منہ چلتا ہے اس کو گنا جاتا ہے، پھر وہ گنتی دماغ کو پہنچتی ہے کہ اتنی مرتبہ چل چکا ہے۔ دماغ کو سگنل یہ ملتا ہے کہ خوب سیر ہو کر کھا لیا ہے۔

☆ دوسرا سگنل پیٹ کی طرف سے دماغ کو ملتا ہے۔ وہ کیسے؟ وہ اس طرح کہ ہمارے پیٹ کی اوپر والی سطح پر کچھ ٹرانس ڈیوسرز ہیں، جو سگنلز کو ایک حالت سے دوسری حالت میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ چنانچہ جب ہمارے پیٹ میں خوراک جاتی ہے تو پیٹ پھیلتا ہے۔ جب پیٹ پھیلتا ہے تو وہ ٹرانس ڈیوسر اس کے پھیلاؤ کا سگنل دماغ کو پہنچاتا ہے۔ یہ لانگ ایکٹنگ ٹرانس ڈیوسر کہلاتا ہے۔ یعنی یہ فوراً سگنل نہیں دیتا، بلکہ اس کو سگنل پراسس کرنا پڑتا ہے اور اس پراسس کرنے میں اسے تقریباً آٹھ منٹ لگتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ ابھی کوئی چیز منہ میں ڈالیں اور وہ بھی ایک دم ہی ڈالیں تو آپ کو جو یہ محسوس ہوگا کہ پیٹ کتنا بھرا ہوا ہے، وہ آٹھ منٹ بعد ہی دماغ کو صحیح سگنل پہنچے گا، جس سے آپ کو پتہ چلے گا کہ پیٹ کتنا بھرا ہوا ہے۔ ہم کیا کرتے ہیں؟ ماشاء اللہ، جب دسترخوان پر بیٹھتے ہیں تو سوچ لیتے ہیں کہ بس یا ہم نہیں یا یہ نہیں، یعنی خوب کھاتے ہیں اور تھوڑی دیر میں جو کچھ دسترخوان پر ہوتا ہے وہ پیٹ میں چلا جاتا ہے۔ ہم کوشش کرتے ہیں کہ ہم جتنا اندر ڈال سکتے ہیں ڈال لیں۔ شروع کے دو چار منٹوں میں ہم ضرورت سے زیادہ کھا رہے ہوتے ہیں اور دماغ کہہ رہا ہوتا ہے کہ ابھی گنجائش ہے۔ حالانکہ گنجائش ختم

ہو چکی ہوتی ہے۔ اور ہم کھاتے چلے جا رہے ہوتے ہیں۔ پھر جب سات آٹھ منٹ گزرتے ہیں تو ہم پھر کہتے ہیں کہ آج بڑا کھالیا۔ یہ ہم کیوں کہتے ہیں کہ آج ہم نے بڑا کھالیا؟ اس لیے کہ اب صحیح سگنل دماغ کو پہنچ رہا ہوتا ہے۔

اس کی ایک آسان سی مثال عرض کر دوں، آپ نے کھانا کھانا شروع کیا۔ بھلے آپ نے پانچ سات لقمے ہی لیے ہیں۔ اس دوران کوئی فون آجائے اور آپ ٹیلی فون سننے چلے جائیں تو آپ پانچ دس منٹ ٹیلی فون سننے کے بعد آتے ہیں تو آپ محسوس کرتے ہیں کہ اب بھوک ختم ہو گئی ہے۔ ہم اسے کہتے ہیں: جی بھوک مر گئی۔ وہ بھوک مری نہیں ہوتی بلکہ وہ جو پانچ دس منٹ کا درمیان میں وقفہ ملتا ہے اس میں سگنل پراسس ہو کر دماغ میں پہنچ چکا ہوتا ہے۔ اور صحیح انفارمیشن آچکی ہوتی ہے کہ اب پیٹ بھر چکا ہے۔ اگر ہم آہستہ آہستہ آرام آرام سے چبا چبا کر کھانا شروع کریں تو ہم مناسب سا کھانا کھائیں گے اور ہمارے دماغ میں صحیح سگنل پہنچے گا اور ہمیں محسوس ہو جائے گا کہ ہم نے پیٹ بھر کر کھالیا ہے۔ اس طرح ہم زیادہ کھانے کی عادت سے بچ جائیں گے اور درمیان سے موٹے نہیں ہوں گے۔ زیادہ کھانے کی وجہ سے ہی جسم میں چربی بڑھتی ہے۔ دراصل جتنی ہمیں ضرورت ہوتی ہے ہم اپنی جلد بازی کی وجہ سے اس سے پانچ یا دس گنا زیادہ کھانے کے عادی ہوتے ہیں۔

ہمارا منہ ایک کرشنگ یونٹ کی طرح ہے۔ اس میں دانت لقمے کو کرش کرتے ہیں۔ ایک لقمے کو جب بار بار چبائیں گے تو دماغ نے تو دیکھنا ہے کہ کتنا وقت چبانے کا عمل ہوا ہے۔ بھلے آپ ایک ہی لقمے کو چباتے ہیں یا دس لقموں کو۔ تو معلوم ہوا کہ اگر لقمہ منہ میں ڈالیں اور اچھی طرح چبائیں اور اس کے بعد نگلیں، پھر دوسرا لقمہ منہ میں ڈالیں اور چبائیں اور اتنا ہی ٹائم دیں۔ اس طرح آہستہ آہستہ کھاتے ہوئے ہم دس منٹ میں اتنا کھانا کھالیں کہ ہمارا دماغ مکمل فیصلہ کر سکے کہ ہم نے ضرورت کے مطابق

کھا لیا ہے۔ لہذا آپ ایک چپاتی کھائیں گے تو آپ کی طبیعت مطمئن ہو جائے گی۔ آپ محسوس کریں گے کہ میرا پیٹ بھر چکا ہے اور میری بھوک مٹ چکی ہے۔ آپ کو گولیاں کھانے اور ڈائننگ کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔

معدے کو ڈبل ڈیوٹی نہ دیں:

ایک اور بات یاد رکھیں کہ جب ہم نوالا منہ میں چباتے ہیں اور اندر ڈالتے ہیں تو ہمارے معدے کا کام خوراک کو ہضم کرنا ہوتا ہے۔ اگر ہم لقمے کو پوری طرح چبا کر معدے میں نہیں بھیجیں گے تو معدہ بوجھ تلے آجاتا ہے۔ اس صورت میں اسے کرشنگ بھی کرنی پڑتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ خوراک ہضم بھی کرنی پڑتی ہے۔ گویا اس طرح ہم معدے کو ڈبل ڈیوٹی دے دیتے ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدہ بوجھل ہونے کی وجہ سے خوراک مکمل طور پر کرش نہیں کر پاتا، جس سے صحیح وٹامنز نہیں بنتے اور معدہ ہر چیز کو چربی میں تبدیل کرتا چلا جاتا ہے۔ ایسا بندہ عام طور پر درمیان سے موٹا ہو جاتا ہے۔ اصل میں پیٹ پر چربی چڑھ جاتی ہے اور پھر وہ کہتا ہے کہ پتا نہیں، ذرا سا کھالیں تو پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ وہ اس لیے کہ آپ نے سسٹم کو مکمل طور پر استعمال ہی نہیں کیا۔ آپ کرشنگ (خوراک کو پینے) کا کام اپنے منہ سے لیا کریں اور ہاضمے کا کام اپنے معدے سے لیا کریں۔

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ جو بندہ اپنا وزن کنٹرول کرنا چاہتا ہے اسے چاہیے کہ وہ اچھی طرح چبا کر تسلی سے کھانا کھائے، تاکہ کھانے میں کچھ وقت لگے اور اس کے پیٹ میں جو خوراک جا چکی ہے اس کا مناسب سگنل دماغ کو پہنچے۔ اگر اس طرح وہ کھائے گا تو اس کے پیٹ میں فالتو چربی نہیں بنے گی۔ ورنہ پیٹ بڑھ جانے کی صورت میں ڈاکٹر کہتے ہیں کہ آپ کو ہارٹ اٹیک ہو سکتا ہے۔ اسی طرح گویا ہم خود مصیبت خریدتے ہیں۔

معلوم ہوا کہ جہاں ہم نبی علیہ السلام کی سنت مبارکہ کو چھوڑتے ہیں وہیں ٹھوکر کھاتے ہیں اور اپنے لیے مصیبت خریدتے ہیں۔ کتنا اچھا ہو کہ ہم ہر کام نبی علیہ السلام کی سنت مبارکہ کے مطابق کریں۔ اس میں دنیا کا بھی فائدہ ہے اور دین کا بھی فائدہ ہے۔

تسلیم کے بغیر سنت نبوی ﷺ پر عمل:

اب یورپ میں لوگ جب کھانے کے لیے بیٹھتے ہیں تو وہ تقریباً ایک گھنٹے تک کھانے کا پروگرام بناتے ہیں اور تسلی سے کھاتے ہیں۔ کیوں؟ اس لیے کہ وہ کہتے ہیں کہ اس طرح انسان تھوڑا کھاتا ہے اور وزن بھی نہیں بڑھتا۔ چنانچہ انہوں نے تسلیم کے بغیر ہمارے نبی علیہ السلام کی سنت مبارکہ پر عمل کرنا شروع کر دیا۔ یعنی

”کھوتی مڑتڑ کے بوہڑ بیٹھ“

اس بات کو نوجوان اچھی طرح یاد کر لیں۔

موتیا کا علاج وضو سے:

غور کیجیے! ایک آدمی جب صبح اٹھتا ہے اور فجر کی نماز پڑھنے کے لیے اسے وضو کرنا پڑتا ہے۔ وہ وضو کرنے کے لیے اپنے منہ پر پانی ڈالتا ہے۔ آج ڈاکٹر کہتے ہیں کہ آنکھوں کا کالا اور سفید موتیا انسان کی بینائی متاثر کرتا ہے اور اس کو کنٹرول کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ انسان صبح کے وقت آنکھوں میں پانی کے چھینٹے ڈالے۔ کیوں؟ اس لیے کہ اس وقت اوزون ہوتی ہے جو پانی کے ساتھ مل کر انسان کی آنکھوں میں جاتی ہے۔ اور انسان کی بینائی کو ٹھیک رکھتی ہے۔ جن لوگوں کو فجر کی نماز پڑھنے کی عادت ہے اور وہ وضو کے دوران اپنا چہرہ دھوتے ہیں تو وہ الحمد للہ یہ فائدہ حاصل کر لیتے ہیں۔

مسواک اور جدید سائنسی تحقیقات:

یہ بندہ وضو کے دوران مسواک بھی کرتا ہے۔ اس میں بھی عجیب نکتہ ہے۔

آج سے کچھ سال پہلے یورپ کے ڈاکٹرز کہتے تھے کہ ہر آدمی صبح اٹھ کر سب سے پہلے دانت صاف کرے، اپنے منہ میں مسواک کرے، برش کرے۔ لیکن مزید ریسرچ کے بعد اب کہتے ہیں کہ صبح کے وقت مسواک کریں یا نہ کریں، یہ آپ کی اپنی مرضی ہے البتہ رات سونے سے پہلے مسواک ضرور کیا کریں۔ یعنی صبح کے وقت مسواک کرنے سے زیادہ ضروری ہے کہ انسان رات کو کر کے سوئے۔ وجہ کیا ہے؟ کہتے ہیں کہ انسان کے دانتوں کے اندر کی جگہوں میں بیکٹیریا کی کئی ڈویژن فوج ہوتی ہے۔ دن کے وقت انسان بولتے رہتے ہیں، کھاتے پیتے رہتے ہیں، منہ ہلاتے رہتے ہیں، جس کی وجہ سے بیکٹیریا کو کام کرنے کا موقع نہیں ملتا۔ جب آدمی رات کو سو جاتا ہے اور منہ بند ہوتا ہے تو جتنی دیر تک وہ سوتا رہتا ہے اس وقت تک بیکٹیریا اس کے دانتوں کو خراب کرتا رہتا ہے۔ اور دانتوں کے درمیان خوراک کے جو ذرات رہ جاتے ہیں وہ ملین کے حساب سے بیکٹیریا بن جاتے ہیں۔ یوں انسان طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس لیے وہ کہتے ہیں کہ رات کو مسواک کر کے صاف منہ لے کر سونا زیادہ ضروری ہے۔

جب یہ ریسرچ ہم نے پڑھی تو سیدہ عائشہ ز کی بات یاد آگئی۔ وہ فرماتی ہیں کہ نبی علیہ السلام رات کو سونے سے پہلے مسواک فرماتے تھے۔ گویا صاف منہ لے کر نبی علیہ السلام رات کو آرام فرماتے تھے۔ بلکہ آپ ﷺ دن میں ایک مرتبہ نہیں، جتنی مرتبہ نماز کے لیے وضو کرتے تھے اتنی مرتبہ آپ ﷺ مسواک فرماتے تھے۔

گندہ دہنی اور امراضِ شکم:

آج ڈاکٹر کہتے ہیں کہ انسان کے پیٹ کی زیادہ تر بیماریاں اس کے گندے دانتوں کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ واقعی جو لوگ مسواک کرنے کے عادی نہیں ہوتے ان کو پیٹ کی کوئی نہ کوئی بیماری ضرور ہوتی ہے۔ لہذا جو بندہ بیماریوں سے بچنا چاہتا ہے اس کو چاہیے کہ وہ اپنے منہ کو صاف رکھے۔ یہ میرے پیارے نبی علیہ السلام کی مبارک سنت ہے۔ آج یورپ اور امریکہ میں چھوٹے چھوٹے بچوں کو سمجھایا جاتا ہے کہ رات کو سونے سے پہلے ضرور مسواک کریں اور اپنے منہ کو صاف رکھیں۔ تو پہلے کہتے تھے کہ صبح کو مسواک کیا کرو اور اب کہتے ہیں کہ رات کو مسواک کیا کرو۔ گویا بھنگی ہوئی سائنس ایک مرتبہ پھر جس منزل پر پہنچی۔ وہاں میرے محبوب ﷺ کے قدموں کے نشانات ہیں۔ اور یہ بات ثابت ہوئی کہ:

”کھوتی مڑٹڑ کے بو ہڑ پیٹھ“

گردن کا مسح کرنے میں جسمانی فائدے:

جب بندہ وضو کرتا ہے تو صرف مسواک ہی نہیں کرتا۔ بلکہ وہ چہرہ بھی دھوتا ہے، اپنے ناک میں بھی پانی ڈالتا ہے، کلی بھی کرتا ہے اور اپنے کانوں کا مسح بھی کرتا ہے۔ دن میں کتنی مرتبہ؟ پانچ مرتبہ۔

انسان کی گردن والے حصے میں سارے الیکٹرانکس ہیں۔ دماغ کی ساری نروں ایک بندل کی شکل میں گردن کے پچھلے حصے سے ہو کر ریڑھ کی ہڈی میں اور پھر وہاں سے پورے جسم میں جا رہی ہوتی ہیں۔ اس لیے یہ گردن کا پچھلا حصہ بہت ہی اہم اور حساس حصہ ہے۔ اگر کوئی بندہ اس حصے کو خشک رکھے تو اس خشکی کی وجہ سے بسا اوقات اس جگہ پٹھوں میں تناؤ سا پیدا ہو جاتا ہے۔ پھر اس تناؤ کی وجہ سے اس کی نروں پر اس کا اثر پڑتا ہے۔ لہذا ڈاکٹر کہتے ہیں کہ دن میں ایک دو مرتبہ نہایا کرو۔ اللہ اکبر! انہوں نے

پانی لگانے کا تو اب سوچا اور ہمیں وضو میں دن میں پانچ مرتبہ یہاں پانی لگانے کا طریقہ نبی علیہ السلام نے بتا دیا۔ تو وہ اب یہ کہتے ہیں کہ اس جگہ کو خشک نہ ہونے دو۔ معلوم ہوا کہ

”کھوتی مڑتر کے بو ہڑ پیٹھ“

اس لیے کہ اس کے سوا اس کو کہیں پناہ ہی نہیں ملتی۔

اعضائے وضو دھونے میں ہمارے فائدے:

اچھا! یہ بتائیں کہ ایک آدمی بڑا ہی لکھا پڑھا ہو، وہ ایک دن میں کتنی مرتبہ نہالے گا؟ وہ دفتر جاتے ہوئے ایک مرتبہ ہی نہالے گا۔ لیکن انسان کے جسم کے کچھ اعضا ایسے ہیں جو عام طور پر کام کرتے ہوئے ننگے رہتے ہیں۔ مثلاً:

☆ چہرہ ننگا ہوتا ہے۔

☆ ہاتھ کہنیوں تک ننگے ہو سکتے ہیں۔ کیونکہ آدمی کام کر رہا ہوتا ہے۔ مستری کام کرتے وقت اپنی آستین اوپر چڑھا لیتا ہے۔ اس کا کام ہی ایسا ہے۔

☆ پاؤں ٹخنوں تک ننگے رہ سکتے ہیں۔

☆ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کام کرتے وقت اس کا سر بھی ننگا ہو۔

یہ وہ جگہ ہیں جن کو عام طور پر کام کے دوران ننگا رکھنا پڑ سکتا ہے۔ نماز پڑھتے ہوئے انہی کھلا رہنے والی جگہوں کو دن میں پانچ مرتبہ دھونے کا حکم عطا کیا گیا۔ فضا میں جتنا پلازما اور جتنے جراثیم ہیں وہ ننگے بدن پر ہی لگ سکتے ہیں۔ اللہ کی شان دیکھیں کہ وضو کے وقت ہمیں پتا بھی نہیں ہوتا اور کئی جگہوں سے آلودگی صاف ہو رہی ہوتی ہے۔ ہمارے ساتھ کام کرنے والوں میں کوئی ٹی بی کا مریض ہوتا ہے، کوئی السر کا مریض ہوتا ہے اور کسی کے منہ سے بیکٹیریا کے اثرات نکلتے ہیں اور ہمیں پتہ ہی نہیں ہوتا، اور وہ

ہمارے جسم کے ساتھ لگ جاتے ہیں۔ اگر اس جلد کو ہم دن میں صرف ایک مرتبہ دھوتے ہیں تو یہ اتنا زیادہ محفوظ طریقہ نہیں جتنا دن میں اس کو پانچ مرتبہ دھونا ہے۔ **Most heigenic way of living** (حفظانِ صحت کا سب سے بہتر طریقہ) یہ ہے کہ آپ ان تنگے رہنے والے اعضاء کو دن میں پانچ مرتبہ دھوئیں۔ فائدہ کس کو ہوا؟ بندے کو ہوا۔ اور سنت کس کی پوری ہوئی؟ نبی علیہ السلام کی سنت پوری ہوئی۔

وضو کرنے میں شوگر کے مریضوں کا فائدہ:

ہمارے ایک دوست شوگر کے مریض تھے۔ ان کو ڈاکٹر ہدایت دے رہا تھا کہ آپ اپنے پاؤں کو دن میں چند مرتبہ مساج کروایا کریں اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ پاؤں کے اندر خون کی جو نالیاں جا رہی ہوتی ہیں وہ شوگر کی وجہ سے قدرے تنگ ہو جاتی ہیں اور باریک ٹشوز کے اندر خون نہیں پہنچ پاتا۔ اسی وجہ سے شوگر کے مریض کے پاؤں سن ہو جاتے ہیں اور ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اس بات کا خیال رکھیں کہ پاؤں کے اوپر زخم نہیں ہونا چاہیے اور ان کو دن میں کئی دفعہ دبوایا کریں۔ اب دبوانا اور زخم کو دیکھنا ہر بندے کو اضافی کام نظر آتا ہے۔ لیکن جو بندہ نمازی ہے اور نبی علیہ السلام کی مبارک سنتوں پر عمل کرتا ہے اس کا یہ کام خود بخود ہو رہا ہوتا ہے۔ وہ کیسے؟ ہم نے دن میں پانچ مرتبہ پاؤں کو مل کر دھونا ہوتا ہے۔ جب مل کے دھور ہے ہوتے ہیں تو خود بخود مساج ہو رہا ہوتا ہے۔ اس طرح خون کی اگر کوئی بندش وغیرہ ہو تو وہ خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اب ذرا سوچیے کہ اگر ایک کافر شوگر کا مریض ہے تو اس کو تکلف کر کے دن میں کئی مرتبہ مساج کرنا پڑتا ہے اور اگر کسی مسلمان کو یہ عارضہ لاحق ہو جائے تو اس کا دن میں پانچ مرتبہ خود بخود مساج ہو رہا ہوتا ہے۔ بے نمازی لوگ اسے نظر انداز کر دیتے ہیں کیوں کہ ان کے لیے یہ مشکل ہوتا ہے کہ چار پانچ مرتبہ اپنے پاؤں کو چیک کریں۔ پھر ان کے جسموں کی حساسیت پوری نہیں رہتی۔ لہذا اگر

زخم بھی آجاتا ہے تو ان کو پتہ نہیں چلتا۔ بعد میں پتا چلتا ہے کہ پاؤں کئی دنوں سے زخمی ہے۔ جب ہمارے دوست نے آکر بتایا کہ ڈاکٹر نے یہ ہدایات بھی دی ہیں تو میں نے کہا: اللہ کے بندے! کتنی پیاری بات ہے کہ بجائے اس کے کہ تم دن میں پانچ مرتبہ بیٹھ کر اپنے پاؤں کو ٹٹولو اور چیک کرو، تم پانچ مرتبہ نماز پڑھ لیا کرو، ہر نماز کے وضو میں تمہیں پانچ مرتبہ اپنے پاؤں کو مل کر دھونے کا موقع مل جائے گا اور یہی پاؤں کا مساج ہے۔ کیونکہ وضو کرنے والا اپنے پاؤں کی انگلیوں کو مل مل کے دھو بھی رہا ہوتا ہے اور ان کا خلال بھی کر رہا ہوتا ہے۔ اور جو بندہ وضو میں پانچ مرتبہ دن میں پاؤں دھورہا ہوتا ہے۔ اسے پاؤں کے زخم کا احساس بھی ہوتا رہتا ہے۔ میں نے اس سے کہا کہ جا کر ڈاکٹر کو کہہ دینا کہ تم مریضوں کو سیدھا سیدھا یہ کیوں نہیں کہہ دیتے کہ تم پانچ مرتبہ وضو کیا کرو، تمہیں یہ فائدے خود بخود حاصل ہو جائیں گے۔

اس نے کہا: میں اپنے ڈاکٹر سے بات کروں گا۔ وہ ڈاکٹر ہندو تھا۔ جب اس نے ڈاکٹر کو وضاحت سے بتایا کہ ہم یوں وضو کرتے ہیں اور اس کا یہ فائدہ ہے تو وہ حیران ہو گیا اور کہنے لگا: اچھا! تمہارا بچہ بھی وضو کرتا ہے اور بوڑھا بھی وضو کرتا ہے؟ اس نے کہا: ہاں۔ وہ کہنے لگا: یہی بات ہے کہ جو بندہ عملی طور پر مسلمان ہوتا ہے وہ کتنی بیماریوں سے خود بخود بچ رہا ہوتا ہے۔ اگر تم بھی اسی طرح وضو کرتے ہو تو تمہیں روزانہ مساج کرنے کی ضرورت نہیں، تم تو پہلے ہی وضو کے باعث یہ نفع اٹھا رہے ہو۔

ہم نبی علیہ السلام کی مبارک سنت پر عمل کر رہے ہوتے ہیں اور خود بخود اللہ تعالیٰ ہمیں نقصان دینے والی چیزوں سے بچا رہے ہوتے ہیں۔ آج کفر کی دنیا ان سنتوں میں دنیاوی فائدے ڈھونڈ کر ان کو اپنانے کی کوشش کر رہی ہے۔ کیا مطلب؟

”کھوتی مڑڑ کے بوہڑ بیٹھ“

ایک نوبل پرائز و نر کی الٹی سوچ:

ایک نوبل پرائز و نر تھا۔ اس سے انٹرویو لیا گیا۔

انٹرویو لینے والوں نے پوچھا: آپ نوبل پرائز و نر کیسے بنے؟

اس نے جواب میں کہا: میں ایک سپیشل ورزش کرتا ہوں۔

انہوں نے پوچھا: کون سی ورزش؟

اس نے کہا: میں دن میں تقریباً پندرہ منٹ الٹا کھڑا ہوتا ہوں۔ یعنی سر نیچے اور ٹانگیں اوپر کرتا ہوں۔

انہوں نے پوچھا: وہ کیوں؟

اس نے کہا: وجہ یہ ہے کہ عام حالات میں دل نیچے ہوتا ہے اور سر اوپر ہوتا ہے۔ اس صورت میں دل سے

نیچے والے اعضا کو خون آسانی سے پہنچ جاتا ہے اور دماغ گویا اوپر کی منزل ہے لہذا اس تک خون پہنچنا ذرا

مشکل کام ہے۔ دونوں سمتوں میں خون کا پریشر مختلف ہوتا ہے۔ یعنی دماغ کو جتنے پریشر کے ساتھ خون

ملنا چاہیے اتنا نہیں ملتا۔ چنانچہ جب میں الٹا کھڑا ہوتا ہوں تو میرا سر نیچے ہوتا ہے اور دل اوپر ہوتا ہے۔

اس طرح میرا سارا خون میرے دماغ میں آجاتا ہے۔ اس طرح میرے دماغ کے بلین اور ٹریلین خلیوں

کے اندر میرا خون پہنچ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے میرا دماغ بہت اچھا کام کرتا ہے۔ اسی لیے میں نوبل

پرائز و نر بن گیا۔

جب میں نے یہ انٹرویو پڑھا تو میں نے کہا: یہ بھی پاگل ہے۔ اگر اس کو دن میں پانچ مرتبہ نماز پڑھنے کی

عادت ہو تو بیٹو بے چارے کو یہ ورزش نہ کرنی پڑتی۔ پورے دن میں اور کوئی صورت نہیں ہوتی کہ سر نیچے

ہو اور انسان کا دل اوپر ہو۔ ہمیشہ دل نیچے اور سر اوپر ہوتا ہے۔ لیکن نماز کے سجدے میں انسان کا سر نیچے

اور اس کا دل اوپر ہوتا ہے۔ اس لیے اگر تھوڑا سا لمبا سجدہ کیا جائے تو آدمی کو اپنے کانوں میں، چہرے

میں اور دماغ میں فراوانی کے ساتھ خون پہنچتا محسوس ہوتا ہے۔ جیسے خون کا فلڈ آچکا ہو۔ ہوتا یہ ہے کہ سجدے کی حالت میں انسان کا زیادہ سے زیادہ خون سر اور چہرے میں جا رہا ہوتا ہے اور ایک ایک خلیے کو جا کر تازگی بخش رہا ہوتا ہے۔ اس لیے لمبے سجدے کرنے والوں کے چہروں پر اللہ رب العزت ایک رونق عطا کر دیتے ہیں۔

صلحا کے چہروں پر نور کی ایک سائنسی توجیہ:

مجھے ایک ڈاکٹر ملا۔ وہ کہنے لگا: جی! دین اسلام نے کہا ہے کہ صلحا کے چہرے پر نور ہوتا ہے۔ میں نے کہا: بالکل سچی بات ہے۔ کہنے لگا: کیا آپ جانتے ہیں کہ وہ کیسا نور ہوتا ہے؟ میں نے کہا: ہاں۔ پھر وہ کہنے لگا: میں ایک میڈیکل ڈاکٹر ہوں اور میں نے یہاں امریکہ میں ڈاکٹری کی ہے اور میں نے اس پر ریسرچ کی ہے کہ اصل میں یہ لوگ لمبے سجدے کرتے ہیں اور ان لمبے سجدوں کی وجہ سے ان کے چہرے پر، دماغ میں اور اوپر والے باقی اعضا میں خون وافر مقدار میں چلا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے ان کے چہرے دوسروں کی نسبت زیادہ تازہ نظر آتے ہیں۔ بڑھاپے میں بھی ایسے لگتا ہے جیسے وہ بالکل جوان ہوں۔

اس کے بعد وہ ہنس کر کہنے لگا: جی! میں آپ کو ایک بات بتاؤں؟ میں نے کہا: بتاؤ۔ کہنے لگا: اگر عورتوں کو پتہ چل جائے کہ لمبے سجدے کرنے سے ہمارے چہرے کتنے تازہ نظر آئیں گے تو بے چاریاں کئی کئی گھنٹے روز ہی سجدے میں گزار دیں اور قیمتی قیمتی کریموں سے ان کی جان چھوٹ جائے۔ تو پتا چلا کہ

”کھوتی مڑ مڑ کے بوہڑ بیٹھ“

سر کے استعمال میں سائنسی ترجیحات:

پچھلے دنوں کی بات ہے۔ میں نیویارک ٹائمز پڑھ رہا تھا۔ اس میں ایک تین کالم کی خبر لگی ہوئی تھی۔ اور

اس پر لکھا ہوا تھا:

Burn your extra fat with the use of vinigar

”سرکہ استعمال کر کے اپنی اضافی چربی کو ختم کر لیجیے۔“

مجھے بڑی حیرانی ہوئی۔ میں نے کہا کہ سرکہ استعمال کرنا تو نبی علیہ السلام کی سنت ہے۔ نبی علیہ السلام کے زمانے میں کوئی دعوت ایسی نہیں ہوتی تھی جس میں سرکہ موجود نہ ہو۔ نبی علیہ السلام نے ارشاد فرمایا کہ ”جس گھر میں سرکہ ہوتا ہے اس گھر میں سالن موجود ہوتا ہے۔“

پھر میں نے پورا مضمون پڑھا۔ اس میں لکھا ہوا تھا کہ اگر انسان روزانہ چائے کے ایک چمچ کی مقدار سرکہ استعمال کر لے تو وہ کبھی موٹا نہیں ہو سکتا۔ اس کے استعمال کے کئی طریقے ہیں۔ مثلاً: پانی میں ڈال کر، یا سالن میں ڈال کر، یا سلاد پر ڈال کر، لیکن اگر سلاد میں ڈال کر کھائیں گے تو کئی لوگوں کے گلے اس کو برداشت نہیں کر سکتے۔ اس لیے سرکہ استعمال کرنے کا سب سے بہترین طریقہ ہے کہ آپ آدھا گلاس پانی لیں اور اس میں ایک چمچ سرکہ ملا کر روزانہ پی لیں۔ یہ چوبیس گھنٹے میں جتنی بھی اضافی چربی ہوگی اس کو ختم کر دے گا۔

تو جن لوگوں کو ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اپنا وزن کم کریں وہ بے چارے ورزش بھی کرتے ہیں مگر پھر بھی وزن کم نہیں کر پاتے، وہ ڈائٹنگ (فاٹہ) بھی کرتے ہیں لیکن پھر بھی وزن کم نہیں کر پاتے۔ ان کے لیے آسان اور قدرتی علاج یہ ہے کہ وہ سرکہ استعمال کرنا شروع کر دیں۔ مسلمان اس کو استعمال کرنے کا اتنا زیادہ اہتمام نہیں کرتے۔ اس خبر کے چھپنے کے بعد امریکی سٹوروں میں سرکہ کی قیمت زیادہ ہو گئی۔ ہم نے امریکیوں اور یورپیوں کے دسترخوانوں پر سرکہ استعمال ہوتے دیکھا۔ میں نے ایک امریکی سے پوچھا: جی! آپ سرکہ کیوں استعمال کرتے ہیں؟ اس نے جواب دیا کہ اس میں بہت فائدے ہیں اس

لیے ہم نے اسے اپنی غذا کا حصہ بنا لیا ہے۔ میں نے اس کے سامنے یہ کہا:

”کھوتی مڑتڑ کے بو ہڑ بیٹھ“

وہ کہنے لگا: **What are you saying?**

”آپ کیا کہہ رہے ہیں“

میں نے کہا: دیکھو! میں مسلمان ہوں اور یہ میرے پیارے نبی علیہ السلام کی سنت ہے۔ چونکہ آپ نے

بھی اس پر عمل کیا تو میں نے کہا کہ ہماری تحقیقات میں ایک اور نئی انفارمیشن کا اضافہ ہو گیا۔ وہ کہنے

لگا: ہاں! یہ نئی انفارمیشن ہے، تمہیں بھی نوٹ کر لینی چاہیے۔ اللہ اکبر کبیرا!!

زیتون کے تیل سے ہائی کولیسترول کا علاج:

کچھ لوگوں کو ہائی کولیسترول کا پرابلم ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو ڈاکٹر کہتے ہیں کہ پراٹھامت کھائیں، انڈہ

مت کھائیں۔ لاہور میں ہمارے ایک دوست ڈاکٹر شاہد اولیس صاحب ہیں۔ وہ پتھالوجسٹ ہیں۔ لو

گ اپنی ٹیسٹ رپورٹیں کرنے کے لیے ان کی لیبارٹری میں جاتے ہیں۔ وہ مجھے کہنے لگے: حضرت! میں

نے سومریضوں پر ایک تجربہ کیا۔ میرے پاس ہائی کولیسترول والے مریض آئے، میں نے ان کا

کولیسترول لیول چیک کیا اور میں نے اس سب کی دوائیاں چھڑوا دیں اور ان سے کہا: آپ زیتون کا

استعمال کرنا شروع کر دیں۔ سالن بھی اس میں بنائیں اور اگر دل چاہے تو پراٹھا بھی اسی کا بنا کر

کھائیں۔ اس کے علاوہ سلاد پر بھی زیتون کا تیل ڈالیں۔ حتیٰ کہ دودھ میں بھی زیتون کا استعمال کر سکتے

ہیں۔ پھر چالیس دنوں کے بعد آکر دوبارہ مجھ سے ٹیسٹ کروائیں۔ وہ کہتے ہیں کہ میں نے اس طرح

ایک سومریضوں کا علاج کیا اور ان سب کا کولیسترول لیول 200 سے کم ہو گیا تھا۔

جب انہوں نے یہ بات کہی تو میں بڑا حیران ہوا اور پوچھا: اچھا! اللہ تعالیٰ نے زیتون کے تیل میں یہ

خاصیت رکھی ہے! یہ تو مجھے پتہ تھا کہ قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے اس کی قسم کھائی ہے
وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ (التین: 1) جب اللہ تعالیٰ قسم کھا رہے ہیں تو اس میں یقیناً کوئی ناکوئی راز پوشیدہ ہو
 گا۔

بہر حال! ایسا کیوں ہوا؟ پچھلے دنوں میں نے ایک ریسرچ پیپر پڑھا۔ اس میں اس بات کی وضاحت
 تھی۔ اس کو میں میڈیکل ٹیکنالوجی استعمال کر کے سمجھانے کی بجائے اپنی زبان میں آسان بنا کر پیش
 کرتا ہوں۔

اس ریسرچ رپورٹ میں لکھا ہوا تھا کہ زیتون کے تیل کے سائنسی فارمولے میں ایک کرسی خالی
 ہے۔ اس کرسی کی جگہ بالکل ایسی ہے جیسے بیڈ کولیسٹرول کی ہوتی ہے۔ لہذا یہ بیڈ کولیسٹرول اس کرسی کی
 پوزیشن میں جا کر فٹ ہو جاتا ہے۔ اور یہ زیتون کا تیل اس کو جسم سے باہر نکال دیتا ہے۔

اس سے پتہ چلا کہ زیتون کا تیل کولیسٹرول لیول کو کم ہی نہیں کرتا بلکہ بند شریانوں کو کھولنے کا کام بھی کرتا
 ہے۔ لہذا اب باہر ملکوں میں دل کے مریضوں کو زیتون کا تیل استعمال کرنے کی ہدایت کی جاتی
 ہے۔ لہذا اس وقت زیتون کے تیل کا استعمال یورپ کی دنیا میں بہت زیادہ ہے۔ کینیڈا میں ایک ریسرچ
 یہ ہوئی کہ کون سا آئل کتنا استعمال ہوتا ہے؟ انہوں نے ریسرچ رپورٹ میں لکھا تھا کہ اس وقت پورے
 کینیڈا میں زیتون کے تیل کا استعمال سب سے زیادہ ہے۔ کس لیے؟ اس لیے کہ انہوں نے دیکھا کہ
 اگر زیتون کا تیل استعمال کریں گے تو دل کی بند شریانیں بھی کھل جائیں گی اور ہارٹ اٹیک کے مریض
 کو فائدہ ہو جائے گا۔ اس کو کہتے ہیں:

”کھوتی مڑڑ کے بوہڑ بیٹھ“

یاد رکھیں! زیتون کا تیل استعمال کرنا سنت بھی ہے۔ نبی علیہ السلام زیتون کا تیل خوب استعمال فرمایا کرتے تھے۔

ریسرچ ورک کرنے میں ہماری کمزوری:

ہمارے نوجوانوں کی حالت یہ ہے کہ جب یہ بے چارے سنت پر عمل کرتے ہیں تو چونکہ ان کو سائنسی فوائد کا پتہ نہیں ہوتا اس لیے **Down feel** (سبکی محسوس) کر رہے ہوتے ہیں۔ وہ یہ سوچتے ہیں کہ ہم اس طرح قدامت پرست نظر آئیں گے۔ او خدا کے بندو! یہ تو ہماری کمزوری ہے کہ ہم نے ریسرچ ورک نہیں کیا، اگر ہمارے سکا لرا اس پر ریسرچ کرتے اور دنیا کو بتاتے کہ نبی علیہ السلام کی مبارک سنتوں میں تمہارا یہ فائدہ ہے تو یہ کفر کی دنیا آج سے کتنا پہلے اسلام قبول کر چکی ہوتی۔ یہ تو ہمارا قصور ہے کہ ہم نے اسلام کے حسن کو اور نبی علیہ السلام کی مبارک سنتوں کو کھولا ہی نہیں۔ ہم نے ایسے سائنس دان پیدا کرنا بند کر دیے جو ایک طرف عالم بھی ہوتے اور دوسری طرف سائنس کی باریکیوں کو سمجھ کر سائنس دانوں کو نبی علیہ السلام کی سنتوں کے فائدوں سے روشناس کرواتے۔ یہ اسی کمزوری کی وجہ سے ہے کہ آج ہمارے نوجوان جب کسی سنت پر عمل کر رہے ہوتے ہیں تو **Down feel** کر رہے ہوتے ہیں جیسے معاذ اللہ انہوں نے کوئی جرم کر لیا ہے۔ پھر جب ہم ان کو سائنسی طور پر سمجھاتے ہیں کہ اس کے اندر یہ فائدے ہیں تو پھر اللہ رب العزت ان کو ہمت عطا فرمادیتے ہیں۔ چنانچہ وہ کہتے ہیں کہ اب ہم سنت پر بڑے شوق، جذبے اور یقین کے ساتھ عمل کریں گے کیونکہ ہمارے لیے یہی ایک فائدے کی چیز ہے۔

عجوبہ کھجور میں راز کی بات:

ہمارے ایک دوست کا کولیسیٹرول لیول ہائی ہو گیا۔ ڈاکٹر نے ان سے کہا کہ آپ کو کولیسیٹرول فوراً کنٹرول کرنا چاہیے۔ کیونکہ یہ ایسی حد تک پہنچ چکا ہے کہ جہاں کسی وقت بھی ہارٹ اٹیک (دل کا دورہ) ہو سکتا

ہے۔ انہوں نے گھبرا کر مجھے فون کیا۔ کہنے لگے: حضرت! میں بڑا پریشان ہوں، مجھے کچھ بتائیے۔ ان کی بات سن کر ایک تو ہم نے ان کو دعائیں دیں اور دوسرا نبی علیہ السلام کی سیرت مبارکہ پر نظر دوڑائی کہ ہمارے لیے یقیناً کہیں نہ کہیں روشنی کا مینار ضرور ہوگا اور ہمیں اس سے رہنمائی مل جائے گی۔ چنانچہ مطالعہ کے دوران نبی علیہ السلام کی مبارک زندگی میں سے ایک ایسا ہی معاملہ سامنے آیا جس سے ہمیں امید کی ایک کرن نظر آئی۔

حضرت سعد رضی اللہ عنہ ایک صحابی ہیں۔ وہ نبی علیہ السلام کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کیا: اے اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم! مجھے سینے میں درد اور گھٹن ہوتی ہے۔ یہ سن کر نبی علیہ السلام نے فرمایا: یہ دل کی بیماری ہے۔

اس حدیث کو پڑھ کر پتا چلا کہ دنیا میں سب سے پہلے نبی علیہ السلام نے ہارٹ اٹیک کی تشخیص فرمائی۔ حالانکہ سینے کی گھٹن کے ساتھ دل کا کیا تعلق؟ چودہ سو سال پہلے کس کو پتہ تھا۔ لیکن نبی علیہ السلام نے فرمایا کہ یہ تو دل کی بیماری ہے۔

پھر انہوں نے پوچھا: اے اللہ کے نبی ﷺ! اب میں کیا کروں؟ نبی علیہ السلام نے ارشاد فرمایا:

”تم عجوہ کھجوریں استعمال کرو۔“

انہوں نے وہ کھجوریں استعمال کیں اور ان کی تکلیف دور ہو گئی۔

ہم نے جب یہ حدیث پڑھی تو ہم نے سوچا کہ اس میں یقیناً کوئی نہ کوئی راز ہوگا۔ کیونکہ کھجور کے اوپر جو کچھ ہوتا ہے وہ تو کاربوہائیڈریٹس ہی ہوتے ہیں۔ چنانچہ لگتا ہے کہ اس کے اندر جو گٹھلی ہے اس کے اندر کوئی خاص نعمت موجود ہے۔ ہمیں اس میں راز کی بات یہ ملی کہ کھجور کی گٹھلیوں کو پیس کر خود کھانا اور اونٹوں کو کھلانا عربوں کی عادت تھی۔ ام سلمیٰؓ کے بارے میں روایت میں آتا ہے کہ وہ کھجوروں کی گٹھلیوں

کو پیستی تھیں اور اپنے اونٹوں کو کھلایا کرتی تھیں۔ اگر لوگوں کے پاس بھی کھانے کی اور کوئی چیز دستیاب نہیں ہوتی تھی تو وہ بھی گھلیوں کو پیس کر کھالیا کرتے تھے۔

چنانچہ ہم نے حاجی صاحب سے کہا کہ ہم آپ کو ایک دوائی بھیج رہے ہیں اسے استعمال کیجیے۔ چنانچہ ہم نے عجوہ کھجور کی چالیس گھلیاں لیں اور ان کا ہائیڈرالک پریس کے ذریعے پاؤڈر (سفوف) بنا لیا۔ بعد میں ان کو کپسولوں میں بھر لیا۔ پھر یہ کپسول حاجی صاحب کو بھجوا دیے اور ساتھ یہ بھی ہدایت دی کہ آپ ہر کھانے کے بعد صبح دوپہر شام ایک ایک کپسول استعمال کریں۔ بعد میں اور کپسول بھی بھر کر بھیجے۔

اللہ کی شان کہ چالیس دن کے بعد جب وہ دوبارہ چیک اپ کروانے کے لیے گئے تو وہ کولیسٹرول جو 300 سے بھی زیادہ تھا تو اس دن اس کی ریڈنگ 185 تھی۔ یہ ریڈنگ جوان اور صحت مند آدمی کے کولیسٹرول کی ہوتی ہے۔ یہ ریڈنگ دیکھ کر ڈاکٹر حیران ہوئے کہ اس کی کوئی اور وجہ ہے؟ چنانچہ انہوں نے فون کیا کہ ڈاکٹر یہ رپورٹ مانتا ہی نہیں۔ میں نے کہا: ان سے کہو کہ وہ دوسرا نمونہ لے لیں۔ اس طرح جب دوسری دفعہ ان کا کولیسٹرول ماپا گیا تو وہ بھی 185 نکلا۔

پھر ہم نے یہ نسخہ اپنے کئی درجن دوستوں کو استعمال کروایا اور سو فیصد لوگوں کو فائدہ ہوا۔ جی ہاں! اللہ تعالیٰ نے کھجور کی گھلیوں میں شفا رکھی ہے۔

نبی رحمت ﷺ کے نام سے رجسٹرڈ ایک لاجواب دوائی:

میرے پاس کراچی میں ایک ڈاکٹر آئے۔ وہ کہنے لگے: حضرت! میں دل کی جسمانی بیماریوں کا تو اسپیشلسٹ ہوں، اب میں دل کی روحانی بیماریوں کا بھی اسپیشلسٹ بنا چاہتا ہوں اس لیے آپ سے بیعت ہونے کے لیے آیا ہوں۔ مجھے اس کی اس بات پر بڑی حیرانی ہوئی۔ میں نے ان سے

کہا: ذرا آپ اپنا تعارف تو کروائیں۔

وہ کہنے لگا: میں نے یو کے سے اسپیشلائزیشن کی۔ پھر میں نے اپنے پیشے میں ایسی مہارت پیدا کر لی کہ میں سعودی عرب کے شاہی خاندان کا ہارٹ اسپیشلسٹ بن گیا۔ میں کنگ عبدالعزیز کے زمانے سے لے کر چھتیس سال تک شاہی خاندان کا اسپیشلسٹ رہا ہوں۔ اب میں نے ریٹائرمنٹ لے لی ہے اور اب میں نے سوچا ہے کہ کراچی میں غریب لوگوں کے لیے فری ڈسپنسری بناؤں گا اور ان کا علاج کروں گا۔

میں نے کہا: میرے پاس ایک دوائی ہے، آپ اسے استعمال کر کے بتائیں کہ وہ دل کے لیے فائدہ مند ہے یا نہیں۔

میں نے ان کو حاجی صاحب والے کپسول دے دیے۔

ایک ہفتے بعد آ کر وہ کہنے لگے: حضرت! یہ دوائی رجسٹرڈ کروائی ہے کیا؟ میں نے کہا: نہیں۔

وہ کہنے لگا: حضرت! جلدی سے آپ اسے رجسٹرڈ کروالیں، کیونکہ اگر انسان اس کو دنیا میں سپلائی کرے تو لاکھوں ڈالر کما سکتا ہے۔

میں نے کہا: مجھے ایسا کرنے کی کوئی ضرورت نہیں، یہ چودہ سو سال پہلے میرے آقا اور سردار ﷺ کے نام پر رجسٹرڈ ہو چکی ہے۔ ہمیں یہ نعمت نبی علیہ السلام کی مبارک حدیث سے ملی ہے اور میں یہ چاہوں گا کہ ہمیں ڈالر ملنے کی بجائے میرے محبوب ﷺ کی نسبت سے یہ بات دنیا تک پہنچے کہ محبوب ﷺ کے اس فرمان کی وجہ سے میرے اللہ نے اس میں لوگوں کے لیے بیماریوں کی شفا رکھی ہے۔

تو ہم یہ بات کہنے میں حق بجانب ہیں کہ بھٹکی ہوئی سائنس پھر ایک مرتبہ اپنی منزل پر پہنچی، مگر یہ وہی جگہ

ہے جہاں میرے محبوب ﷺ کے قدموں کے نشانات ہیں۔

تیز چلنے کے جسمانی فائدے:

کچھ سال پہلے کی بات ہے کہ ڈاکٹر تجویز کیا کرتے تھے کہ جاگنگ کیا کرو۔ اسی لیے جو گر بنائے گئے۔ چنانچہ ہر گھر میں بوٹ پہنچ گئے۔ مردوں نے بھی بوٹ پہننا شروع کر دیے، بچوں نے بھی پہننا شروع کر دیے اور عورتوں نے بھی پہننا شروع کر دیے۔ ہر بندہ کہتا ہے کہ صبح صبح دوڑنا چاہیے، جاگنگ کرنی چاہیے۔ ہم جب بھی یورپ کے مختلف ملکوں کا سفر کرتے، دن ہوتا یا رات، دوپہر ہوتی یا شام، تو کہیں مرد دوڑتا نظر آتا اور کہیں عورت دوڑتی نظر آتی، بچے بھی دوڑتے نظر آتے۔ بے چاروں کی دوڑ لگی ہوئی تھی۔ لوگ کہتے تھے کہ یہ دوڑ لگانے والے اچھی ورزش کر رہے ہیں اور اس کا صحت پر بڑا اچھا اثر پڑتا ہے۔

پھر چند سالوں کے بعد ڈاکٹروں کے پاس ایسے مریض آنے لگے جن کو بڑی عمر میں پاؤں کی ہڈیوں میں مستقل دردیں رہنے لگیں۔ دوسرے جوڑوں میں بھی دردیں رہنے لگیں۔ ڈاکٹروں نے تحقیق کی تو پتہ چلا کہ یہ وہ لوگ ہیں جو دوڑنے کے عادی ہیں۔ چونکہ دوڑنے کے دوران انسان کا سارا وزن پاؤں کی ہڈیوں پر پڑتا ہے اس لیے ان پر سب سے زیادہ اثر پڑتا ہے۔ جوانی میں تو پتہ نہیں چلتا لیکن جیسے ہی آدمی بڑھاپے میں قدم رکھتا ہے تو پھر دردیں ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس وقت پتہ چلتا ہے کہ یہ ہڈیاں زیادہ گھس گھس گئیں تھیں۔ اصل میں ہڈیوں کے درمیان **Lubricating** (چکنا رکھنے) کے لیے جو مواد تھا وہ اضافی استعمال ہو گیا۔ لہذا اب ڈاکٹروں نے کہنا شروع کر دیا کہ جاگنگ کی بجائے **Brisk Walk** بہتر ہے۔

یہ **Brisk Walk** کیا ہے؟ برسک واک ذرا تیز چلنے کو کہتے ہیں۔ نہ بھاگیں اور نہ ہی سستی سے چلیں،

ذرا اچھے اور تیز انداز سے چلنا برسک واک کہلاتا ہے۔ ڈاکٹروں کی ریسرچ کے مطابق یہ برسک واک انسان کے لیے سب سے بہتر ورزش ہے۔

ہم نے جب نبی علیہ السلام کی مبارک سنتوں کو دیکھا تو ہمیں یہ مبارک سنت ملی کہ نبی علیہ السلام جب چلتے تھے تو اتنا تیز چلتے تھے کہ یوں لگتا تھا کہ جیسے پانی اونچی جگہ سے نیچے کی جگہ پر آ رہا ہے۔ یعنی جیسے آدمی اونچائی سے نیچے کی طرف آئے تو ذرا تیزی سے آتا ہے، نبی علیہ السلام اسی طرح تیز چلتے تھے۔ آج سائنس کی دنیا میں اس کا نام **Brisk Walk** رکھ دیا ہے۔ اسے کہتے ہیں:

”کھوتی مڑڑ کے بوہڑ بیٹھ۔“

ہلکی پھلکی ورزش اور جدید سائنسی تحقیق:

ایک وقت تھا جب کہتے تھے کہ انسان کو صبح سویرے اٹھ کر ورزش کرنی چاہیے۔ چنانچہ اس مقصد کے لیے لوگوں نے اپنے گھروں میں ورزش مشینیں رکھی ہوئی تھیں۔ مرد بھی اور عورتیں بھی ورزش کرتے۔ عورتیں بھی گھروں میں دوڑ لگاتی تھیں۔

لیکن سائنس نے اب کچھ اور کہنا شروع کر دیا ہے۔ سائنس کہتی ہے کہ چوبیس گھنٹے میں سے ایک مرتبہ اگر آپ اپنے جسم کو زیادہ ورزش کروائیں گے تو اس سے زیادہ توانائی ضائع ہوتی ہے، اس سے زیادہ بہتر ہے کہ آپ وقفے وقفے سے ہلکی پھلکی ورزش کریں۔ کیونکہ ورزش کا اصل مقصد یہ ہوتا ہے کہ انسان کے دل کی دھڑکن جو عام طور پر 70 ہوتی ہے، وہ ورزش کی وجہ سے بڑھ جائے اور اس کو 120 تک پہنچایا جائے۔ 120 تک محفوظ ہوتی ہے۔ اگر 120 سے بھی اوپر چلی جائے تو پھر انسان پر اس کا مضر اثر ہو سکتا ہے۔ اگر 150 سے اوپر چلی جائے تو اور زیادہ اثر ہو سکتا ہے۔ اور 160-170 پر ہارٹ پر اہل علم شروع ہو سکتا ہے۔ تو ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اتنی ورزش کی جائے کہ دل کی دھڑکن 120 تک چلی جائے۔

ہمارا دل ایک پمپ کی مانند ہے۔ یہ پمپ خون سپلائی کرتا ہے۔ جب اس کی قوت بڑھ جائے گی،
70 کی بجائے **120** ہو جائے گی تو خون کا بہاؤ بڑھ جائے گا۔ جب خون کا بہاؤ بڑھے گا تو ہمارے جسم کی
 شریانوں کے اندر اگر کہیں کوئی رکاوٹ ہے تو یہ بہاؤ اس کو بہا کر لے جائے گا اور بالآخر ہمارا سسٹم ٹھیک
 کام کرے گا۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ جیسے پائپ بند ہو جائیں تو اس میں پیچھے سے ذرا پریشر کے ساتھ
 پانی ڈال دیتے ہیں اور وہ رکاوٹ ختم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح وہی **Fluid mechanic** (بہاؤ کا
 میکینزم) ہمارے جسم میں بھی کام کر رہی ہے۔ تو ہماری شریانوں میں جہاں جہاں رکاوٹ ہوتی
 ہے، جب ہمارے دل کی دھڑکن **120** ہو جاتی ہے تو خون کا بہاؤ اتنا ہو جاتا ہے کہ خون کا وہ بہاؤ ساری
 رکاوٹ کو ختم کر دیتا ہے۔ لہذا اتنی ہلکی ورزش کرنی چاہیے کہ آدمی کے دل کی دھڑکن **120** تک چلی
 جائے۔ اور **120** تک تو معمولی سی ورزش سے بھی چلی جاتی ہے۔ اس لیے ڈاکٹرز نے کہا ہے کہ ایک
 وقت میں بھاری ورزش کرنے کی بجائے مختلف اوقات میں ہلکی پھلکی ورزش کر کے اپنے جسم کے اندر جو
 بھی رکاوٹ یا بندش ہے اس کو ختم کر لو، یہ ایک بہتر طریقہ ہے۔

ہمارے ایک دوست جاپان گئے، وہاں کچھ ڈائریکٹرز کے ساتھ ان کی میٹنگ تھی۔ وہ میٹنگ میں ایک دو
 گھنٹے بیٹھے رہے۔ اس کے بعد انہوں نے کہا کہ اب ہم ایکس سائز کے لیے پانچ منٹ کا وقفہ کریں
 گے۔ وہ حیران ہوئے۔ دیکھا کہ جاپانی اپنی کرسیوں کے ساتھ کھڑے ہو کر ہاتھ اوپر نیچے کرنے لگے اور
 انہوں نے ہلکی پھلکی ورزش کر لی۔ اور اس کے بعد وہ دوبارہ کرسیوں پر بیٹھ گئے۔ پھر دو تین گھنٹے میٹنگ
 رہی اور اس کے بعد انہوں نے پھر اسی طرح ایکس سائز کے لیے وقفہ کیا۔ چونکہ وقفے وقفے سے سارا
 دن میٹنگ چلنی تھی اس لیے انہوں نے چار مرتبہ اس طرح ہلکی پھلکی ورزش کی۔

کہتے ہیں کہ میں نے ان سے سوال کیا کہ آپ ایسا کیوں کرتے ہیں؟ انہوں نے جواب دیا کہ یہ ماڈرن

ریسرچ ہے کہ دن میں ایک ہی مرتبہ بھاری ایکس سائز کرنے کی بجائے دن میں کئی مرتبہ ہلکی پھلکی ورزش کر لی جائے تو انسان کا جسم زیادہ صحت مند رہتا ہے اور اس کی زندگی لمبی ہوتی ہے۔ کہتے ہیں کہ یہ سن کر میں نے دل میں سوچا کہ یہ بے چارے دن میں چار پانچ مرتبہ ایکس سائز کی بجائے، اگر کلمہ پڑھ کر دن میں پانچ مرتبہ نماز ہی پڑھ لیتے تو ان کی یہ ایکس سائز تو خود بخود ہی ہو جاتی۔ واقعی! ہم جو دن میں نماز پڑھ رہے ہوتے ہیں تو ہمارے کتنے ہی مسلمانز کی ایکس سائز خود بخود ہو رہی ہوتی ہے۔ ہمیں یہ نعمت اللہ تعالیٰ کا حکم ماننے کی وجہ سے خود بخود مل رہی ہوتی ہے۔ اللہ اکبر کبیر!

روایت ہلال اور جدید سائنسی ترجیحات:

اب میں آپ کو زیادہ سائنسی بات بتا دیتا ہوں۔ ہو سکتا ہے کہ کسی کا زیادہ سائنسی ذوق بھی ہو..... رمضان شریف کے روزوں کے بارے میں نبی علیہ السلام کی ایک حدیث مبارکہ ہے۔ نبی علیہ السلام نے ارشاد فرمایا،

صَوْمُوا الرُّوَيْتِہِ وَأَفْطِرُوا الرُّوَيْتِہِ ”تم جب چاند کو دیکھو تو روزہ رکھو اور جب چاند کو دیکھو تو پھر افطار کرو۔“

آج کل چاند کو دیکھنے کا ایک بڑا مسئلہ ہے۔ اس سلسلے میں دو گروہ بنے ہوئے ہیں۔ ایک گروہ کہتا ہے کہ جب ہم چاند دیکھیں گے تب ہم روزہ رکھیں گے۔ اور جب چاند کو دیکھیں گے تب عید منائیں گے۔ مسلمانوں کا ایک دوسرا نیا گروہ بھی ہے، وہ ماڈرن طبقہ ہے، وہ سائنس پڑھنے والے مسلمان ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ آج تو انسان چاند پر پہنچ چکا ہے لہذا ہمیں پورے سال کا شیڈول بنا لینا چاہیے کہ کس دن چاند نظر آئے گا پھر اس کے مطابق ہمیں عمل کر لینا چاہیے، چنانچہ آج کے دور میں چاند دیکھنے کی ضرورت

نہیں۔ اس بات پر اب عمل بھی ہو رہا ہے۔ کچھ ملکوں میں ایسا ہی ہوتا ہے کہ رمضان المبارک کے شروع ہونے سے پہلے وہ بتا دیتے ہیں کہ فلاں دن تراویح ہوگی اور فلاں دن عید کی نماز پڑھی جائے گی۔

اس لیے باہر ملکوں میں دو طرح کی عیدیں ہوتی ہیں۔ کچھ لوگ کہتے ہیں کہ چاند کو دیکھ کر عید پڑھیں گے اور چاند کو ہی دیکھ کر روزے رکھیں گے۔ اور کچھ لوگ کہتے ہیں کہ ہم نے سائنس پڑھی ہوئی ہے، ہم تو سائنس دان بن چکے ہیں، کمپیوٹر میں انجینئرنگ کر لی ہے، فلاں ڈگری بھی حاصل کر لی ہے اور فلاں بھی، ہمیں تو اعداد و شمار سے ہی پتہ چل جاتا ہے، اس لیے ہم پہلے سے ہی پیش گوئی کر لیتے ہیں، پھر اسی کی بنیاد پر اعلان کر دیتے ہیں کہ فلاں دن رمضان شریف ہوگا اور فلاں دن عید ہوگی۔

ایک مرتبہ ہم ایک ایسی جگہ پہنچے جہاں ستائیس میڈیکل ڈاکٹرز موجود تھے۔ ان کے درمیان مجھے بیان کرنا پڑا۔ اللہ تعالیٰ نے ایسی مہربانی کی کہ بعد میں وہ سب ڈاکٹر سلسلے میں بیعت ہو گئے اور اللہ تعالیٰ نے ان کی زندگیاں بھی بدل دیں۔

وہاں پر یہی رویت ہلال کی بحث چل پڑی۔ پھر وہ ڈاکٹرز کہنے لگے کہ اچھا! ہم حضرت صاحب سے ہی پوچھ لیتے ہیں۔ چنانچہ ان میں سے ایک نے مجھ سے پوچھا: حضرت! آج کے دور میں چاند دیکھنے کی کیا ضرورت ہے جبکہ ہم اعداد و شمار بھی کر سکتے ہیں:

میں نے کہا: بھئی! نبی علیہ السلام نے ارشاد فرمایا:

صُومُوا لِرُؤْيَيْتِهِ وَأَنْظِرُوا لِرُؤْيَيْتِهِ ”تم جب چاند کو دیکھو تو روزہ رکھو اور جب چاند کو دیکھو تو افطار کرو۔“

اس لیے ہمارے سامنے تو ایک سیدھا سا اصول ہے کہ ہم اس حدیث پر عمل کیا کریں۔ ان میں سے ایک

ڈاکٹر صاحب جو قرآن مجید کی کچھ زیادہ ہی فہم رکھتے تھے وہ کہنے لگے کہ آج کے دور میں بھی آپ یہ بات کر رہے ہیں: حالانکہ آپ نے انجینئرنگ بھی کی ہوئی ہے۔ کیا آج بھی چاند دیکھنے کی ضرورت ہے؟ آج تو بندہ پہلے ہی پیش گوئی کر سکتا ہے، جب چاند پر انسان پہنچ چکا ہے تو کیا اس کو پتہ نہیں کہ چاند نظر کب آئے گا؟

پھر میں نے اس کو حقیقت سمجھائی۔ میں نے کہا: ہمارے سامنے کچھ عرصہ پہلے یہ مسئلہ آیا تھا، ہم نے کہا کہ ہم خود اس کے بارے میں ریسرچ کرتے ہیں تاکہ ہمیں پتا چلے کہ حقیقت کیا ہے۔

جب چاند کے دن پورے ہو جاتے ہیں تو ایک آخری دن ایسا آتا ہے کہ جب چاند نظر سے اوجھل ہو جاتا ہے۔ اس کو جب دیکھیں تو وہ ان دنوں میں سیاہ ہو چکا ہوتا ہے، نظر ہی نہیں آتا۔ سائنس کی ٹرمینالوجی (اصطلاح) میں اسے **Birth of new moon** (نئے چاند کی پیدائش) کہتے ہیں۔ اس کو سمجھنے میں ہمارے کئی دوست غلطی کر جاتے ہیں۔ وہ **Crest** (ہلال) کو نیا چاند کہہ دیتے ہیں۔ سائنس کی زبان میں وہ نیا چاند نہیں۔ ہلال اور نئے چاند میں فرق ہے۔ جب چاند گھٹتے گھٹتے نظر آنا بند ہو جاتا ہے تو اس کو **Birth of new moon** کہتے ہیں۔ پھر اس کے سترہ یا بیس گھنٹوں کے بعد وہاں چاند نظر آسکتا ہے۔ اس کو ہلال کہتے ہیں۔ ہم اس **Crest** (ہلال) کو دیکھ کر عید مناتے ہیں۔ **New moon** (نئے چاند) کو دیکھ کر نہیں مناتے۔ تو یہ ایک سائنسی مغالطہ ہے جو ہمارے لکھے پڑھے حضرات کو لگ جاتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ: جی سائنس دانوں نے کہہ دیا ہے کہ اب **Birth of new moon** (نئے چاند کی پیدائش) ہو چکی ہے۔ لہذا نظر آجائے تو بھی عید پڑھو اور نظر نہ آئے تو بھی عید پڑھو۔ او خدا کے بندو! سمجھنے کی کوشش کرو کہ سائنس دان **Birth of new moon** کس کو کہہ رہے ہیں؟ جب چاند بالکل نظر آنا بند ہو جائے۔ کبھی کبھی چاند کی پیدائش کے بیس گھنٹے ہوتے ہیں۔ اور کبھی

کبھی بارہ چودہ گھنٹے بھی ہوتے ہیں۔ اس دوران یہ چانس بھی ہوتا ہے کہ چاند نظر آجائے اور یہ چانس بھی ہوتا ہے کہ نظر نہ آئے۔ ایسی صورت میں سائنس دان پھنس جاتے ہیں۔

ایک مرتبہ ایسی ہی صورت حال تھی اور قدرتا میں اس وقت امریکہ میں تھا۔ ہمیں تو وہاں ایک ایک منٹ میں تین تین کالیں آرہی ہوتی ہیں کہ حضرت! بتائیں کہ چاند نظر آئے گا کہ نہیں، اگر چاند نظر آ گیا تو ہم روزہ رکھیں گے اور نظر نہ آیا تو ہم روزہ نہیں رکھیں گے۔ ان کو ہم جواب دیتے ہیں کہ ہم چاند دیکھنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ آپ بھی کوشش جاری رکھیں، تاکہ سنت پر بھی عمل ہو جائے اور ہم **Space Museum** (خلائی عجائب گھر) سے بھی معلومات لیتے ہیں۔

واشنگٹن میں بہت سارے عجائب گھر ہیں۔ انہیں **Smithsonian series of museums** کہتے ہیں۔ دنیا ان کو دیکھنے کے لیے جاتی ہے۔ ان میں سے ایک **Space Museum** (خلائی عجائب گھر) بھی ہے۔ وہاں ایک ایسا ڈیپارٹمنٹ ہے جہاں خلا کے اندر چوبیس گھنٹوں میں رونما ہونے والی تبدیلیوں کے بارے میں معلومات ملتی ہیں۔

میں نے وہاں سے سپیس میوزیم میں فون کیا اور وہاں پر بیٹھے ہوئے بندے سے میں نے خود بات کی۔ میں نے اس سے کہا کہ میں امریکہ میں فلاں جگہ پر ہوں، کیا اس وقت مجھے **Crest** (ہلال) نظر آسکتا ہے۔ اس نے جواب دیا کہ نظر آنے کے چانسز ہو بھی سکتے ہیں اور نہیں بھی ہو سکتے۔ میں نے کہا: کیا مطلب؟ اس نے مجھے ایک موٹی سی بات سمجھائی کہ چاند اپنے جس مدار کے اندر چل رہا ہے اس کا وہ مدار ایک لائن کی طرح نہیں، بلکہ یوں سمجھیں کہ پانچ سو کلومیٹر موٹا ٹائر ہے اور اس کے اندر چاند کہیں سے بھی گزر سکتا ہے۔ یعنی قریب سے بھی گزر سکتا ہے اور دور سے بھی گزر سکتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں اس کو یوں سمجھیں کہ کو وہ مدار کسی دھاگے کی طرح نہیں ہے بلکہ وہ مدار کئی کلومیٹر موٹا ہے۔

اس میں چاند بالکل دائرے کی شکل میں نہیں چل رہا، لہذا قریب سے بھی گزر سکتا ہے اور دور سے بھی گزر سکتا ہے۔ اس لیے کہ

چاند کے اپنے اندر زلزلے بھی آتے ہیں،
چاند کے اپنے اندر کئی پراسیس ہو رہے ہوتے ہیں،
یوں سمجھیں کہ ایٹم بم چل رہے ہوتے ہیں۔

لہذا چاند کی پوزیشن مختلف ہوتی رہتی ہے۔ چنانچہ ہم یقین سے نہیں کہہ سکتے کہ چاند نظر آئے گا یا نہیں آئے گا۔

ان کی ایک **Naval Observatory** (بحریہ کا تحقیقاتی ادارہ) ہے۔ بحریہ والوں کو چاند کی گردش کا خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ کیونکہ چاند کی چودہ تاریخ کو **High Tide** (جوار بھاٹا) ہوتا ہے۔ **High Tide** سے کیا مراد ہے؟ کہ اس تاریخ کو سمندر کے اندر بہت ہی زیادہ مد و جزر ہوتی ہے۔ اس لیے جہاز رانوں کو پتا ہونا چاہیے کہ **High Tide** کب ہوگی اور **Low Tide** کب ہوگی۔ لہذا وہ چاند کی گردش کے بارے میں معلومات لیتے رہتے ہیں۔ لہذا آج دنیا کہتی ہے کہ

We trace each inch of the trajectory of moon.

”ہم چاند کے راستے کے ایک ایک انچ کو ٹریس کرتے ہیں۔“

اس لیے ہمارے پاس چاند کے بارے میں ہر وقت صحیح اور تازہ ترین معلومات ہوتی ہیں۔ میں نے اس بحریہ کے تحقیقاتی ادارے میں خود فون ملایا۔ وہاں پر ایک خاتون تھی۔ اس نے کہا کہ ہمارے کمپیوٹر سیکشن میں آپ کو اس کا جواب مل سکتا ہے۔ چنانچہ میں نے کمپیوٹر سیکشن میں رابطہ کیا۔ وہاں بھی ایک خاتون انجینئر بیٹھی تھی۔ میں نے اس سے کہا کہ میں فلاں جگہ سے بول رہا ہوں اور میں چاہتا ہوں کہ آج میں

اپنی آنکھوں سے چا دیکھوں۔ اب آپ بتائیں کہ سپر کمپیوٹر کے مطابق اس کے کتنے چانسز ہیں۔ اس نے کہا: جی! ہم بتا نہیں سکتے، کیونکہ آج اس مہینے میں ایسا معاملہ ہے کہ چاند نظر آ بھی سکتا ہے اور نظر نہیں بھی آسکتا۔ میں نے کہا: وہ کیوں؟ اس نے مجھے ذرا اور زیادہ تفصیل سے بات سمجھائی۔

وہ کہنے لگی: دیکھیں! ہم جب چاند کی **Trajectory** (راستے) کو ماپتے ہیں تو ہمارے پاس بظاہر کوئی چیز نہیں ہوتی، ہمارے پاس ایک **Mathematical model** (ریاضیاتی ماڈل) بنا ہوا ہے جسے ہم

Mathematical simulators کہتے ہیں۔ وہ ایکویشنز ہیں۔ وہ **Mathematical**

equations (حسابی مساوات) کتنی ہیں؟ وہ **10000** ایکویشنز ہیں ان کو ہم کیلکولیٹ کر کے بتا سکتے

ہیں کہ اس وقت چاند کہاں ہوگا۔ لیکن اس میں **six thousand variables** (6000 متغیرات)

ہوتے ہیں جو لوگ **Mathematics** (ریاضی) پڑھتے ہیں وہ جانتے ہیں کہ کچھ **Constants**

(مستقل مقداریں) ہوتی ہیں اور کچھ **Variables** (متغیر مقداریں) ہوتی ہیں..... اس خاتون نے کہا

کہ ان ایکویشنز میں چھ ہزار متغیر مقداریں ہیں اور کسی ایک **Variable** (متغیر مقدار) کے

Vary (متغیر) ہونے سے چاند کی لوکیشن میں فرق پڑ سکتا ہے۔ وہ کہنے لگی جب چاند کی

Trajectory (راستے) میں چھ ہزار **Variables** (متغیر مقداریں) ہیں تو کون گارنٹی سے کہہ سکتا ہے

کہ چاند اس وقت یہاں ہوگا۔ لہذا ہم سو فیصد یقین سے نہیں کہہ سکتے، باوجود اس کے کہ ہم چاند پر پہنچ

چکے ہیں۔ لہذا یہ تو بندہ دیکھ کر ہی فیصلہ کر سکتا ہے۔

میں نے کہا: قربان جاؤں اپنے آقا ﷺ کی سنت پر، جو لوگ سائنس دان بن کر چاند پر پہنچ چکے ہیں وہ

بھی تسلیم کر رہے ہیں کہ چھ ہزار متغیر مقداروں میں سے کسی ایک میں بھی فرق آجائے تو چاند کی لوکیشن

میں فرق پڑ سکتا ہے۔ لہذا ہم ایکویشنز پر اعتماد نہیں کر سکتے۔ اگر فیصلہ کرنا ہوگا تو ہمارے پاس اس کا

طریقہ یہ ہوگا کہ ہم ظاہر میں دیکھ کر فیصلہ کر سکتے ہیں۔ نبی علیہ السلام نے چودہ سو سال پہلے بتا دیا تھا کہ۔
صُومُوا لِرُؤْيَتِهِ وَأَفْطِرُوا لِرُؤْيَتِهِ ”تم جب چاند کو دیکھو تو روزہ رکھو اور جب چاند کو دیکھو تو افطار
 کرو۔“

معلوم ہوا کہ اتنی ریسرچ کے باوجود:

”کھوتی مڑ مڑ کے بوہڑ بیٹھ“

جب بحریہ والوں نے بھی کہہ دیا کہ ہم نہیں کہہ سکتے، یہ تو دیکھ کر فیصلہ کرنا پڑے گا تو میں نے کہا کہ پھر
 میرے آقا ﷺ کی بات سچی ہوئی۔ پتا چلا کہ ہم سائنس میں جتنا بھی آگے چلے جائیں۔ بالآخر میرے
 آقا اور میرے سردار ﷺ کی ہی باتیں سچی اور سچی ہوں گی اور ہمیں بالآخر گھٹنے ٹیکنے ہوں گے اور ان
 چیزوں کو قبول کرنا ہوگا۔

عزیزو جوانو! اگر ہم سائنس پڑھنے والے ہیں تو ہمیں چاہیے کہ ہم سنت پر سائنس کے نقطہ نظر کے
 مطابق بھی سوچ بچار کیا کریں اور نبی علیہ السلام کی مبارک سنتوں کے فائدے ہم لوگوں کے سامنے
 کھولیں تاکہ سنت کو چھوڑ کر زندگی گزارنے والے ذوق اور شوق سے سنتیں اپنائیں۔ وہ دنیا میں بھی
 نقصان اٹھاتے ہیں اور ان کا آخرت کا بھی نقصان ہوتا ہے۔ اس نقصان پانے والی انسانیت کا فائدہ
 سوچیے اور اس کو سنت کے راستے پر لگانے کی کوشش کیجیے۔ جو آدمی پہاڑ کی چوٹی پر رہتا ہے اور اس کو
 سائنس کی روشنی نہیں پہنچ سکی، اس کو دنیا تو فائدہ نہیں پہنچا سکی، مگر میرے محبوب ﷺ کی مبارک سنتوں
 نے اسے بھی فائدہ پہنچا دیا۔ اگر وہ پہاڑ کی چوٹی پر رہ کر سنت پر عمل کر رہا ہے، گویا اس کو وہاں بھی فائدہ مل
 رہا ہے۔ محسن انسانیت کے طریقوں میں انسانیت کے لیے فائدے ہیں۔ لہذا ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے

محبوب ﷺ کی ایک ایک سنت پر عمل کر کے اللہ کے ہاں بھی سرخرو ہو جائیں اور دنیا کے فائدے بھی پا جائیں۔

نمازوں کی رکعتیں اور سانسنی تو جیہات:

جب آدمی رات کو سوتا ہے تو اس کی نبض کی رفتار بھی کم ہو جاتی ہے اور جب صبح اٹھتا ہے تو اس کے جسم میں شوگر لیول بھی ڈاؤن ہوتا ہے۔ اس کا بلڈ پریشر بھی کچھ ڈاؤن ہوتا ہے۔ اس لیے ڈاکٹر شوگر والوں کو کہتے ہیں کہ صبح اٹھ کر آپ اپنا شوگر لیول چیک کریں کہ کتنا ڈاؤن ہو چکا ہے۔ جب صبح کے وقت اس کا کولیسٹرول لیول ہی ڈاؤن تھا اور شوگر لیول بھی ڈاؤن تھا تو اس ایسے موقع پر اللہ تعالیٰ نے آدمی کو ایکسر سائز کرنے کا حکم دیا۔ جس کو فجر کی نماز کہتے ہیں۔ اس نماز کی رکعتیں کتنی بنائی گئیں؟ چار رکعتیں یعنی مختصر سی۔ کیوں؟ اس لیے کہ لیول پہلے ہی ڈاؤن ہے۔ لہذا زیادہ ایکسر سائز کرنے کی ضرورت ہی نہیں۔ لیکن جب دن ہو تو اب ہم نے ناشتہ بھی کر لیا، پھر دوپہر کے وقت ماشاء اللہ ٹکا کے دوپہر کا کھانا بھی کھایا۔ جب وہ دوپہر کے کھانے کے بعد شوگر لیول اور کولیسٹرول لیول اوپر چلا گیا تو رب کریم نے ظہر کی رکعتیں بھی کتنی بنا دیں؟ بارہ رکعتیں۔ اس لیے کہ بھئی! اب چار رکعتوں سے تیرا کام نہیں بنے گا۔ تو نے ٹکا کے کھایا ہے، اوپر سے فائٹا کا جام بھی چڑھایا، پھر آئس کریم کا کپ بھی کھایا، لہذا اب چار رکعتوں کی بجائے بارہ رکعتوں سے تیرا کام بنے گا۔ اس لیے تم اب بارہ رکعتیں پڑھو۔ چنانچہ ہم نے جب بارہ رکعتیں پڑھ لیں تو ہمارا کولیسٹرول لیول اور شوگر لیول اور بھی ڈاؤن ہو گیا۔

عصر کے وقت کے لیے بارہ رکعتوں کی ضرورت نہیں بلکہ چار رکعتوں سے بھی کام بن سکتا ہے۔ باقی چار اسپنٹل کہہ دی گئیں۔ یعنی چار تو فرض ہیں اور باقی چار سنت غیر مؤکدہ ہیں، اگر پڑھ لیں تو اس میں تمہارا فائدہ ہے اور اگر نہیں پڑھو گے تو تمہارے مرضی ہے۔ تمہیں ان کو چھوڑنے کی بھی اجازت ہے۔ لہذا عصر

کے وقت کی ایکس سائز بھی تھوڑی کر دی گئی۔

اس نماز کے بعد ہم چائے پیتے ہیں اور تھورے بہت لسکٹ کھاتے ہیں، اسے عصرانہ کہتے ہیں۔ پھر مغرب کی نماز میں سات رکعتیں پڑھنے کا حکم دیا گیا۔ اب رکعتیں کیوں بڑھادی گئیں؟ اس لیے کہ تم نے چائے پی اور انگلش لسکٹ کھائے۔ جس سے تمہارا کولیسٹرول لیول اتنا اونچا ہو گیا کہ اب تمہیں پہلے کی نسبت زیادہ ایکس سائز کی ضرورت ہے۔ لہذا اب سات رکعتیں پڑھنے کا حکم دیا گیا۔

مغرب کے بعد ہم نے پھر ڈنر لیا، اس میں دوستوں کو بھی بلایا اور ٹکا کے کھایا۔ لہذا پروردگار نے عشاء کی نماز کی سترہ رکعتیں کر دیں..... کیوں بھی! دوپہر کا کھانا کھایا تھا تو بارہ رکعتیں اور رات کا کھانا کھایا تو سترہ رکعتیں، اس لیے کہ دن کی بارہ رکعتیں پڑھنے کے بعد بھی ہم نے جاگنا تھا اور کام کرنا تھا اور کولیسٹرول لیول اور شوگر لیول کم ہونے کا موقع موجود تھا۔ مگر اب تو تم نے کھا کے سو جانا ہے لہذا تمہیں اضافی کام کرنا پڑے گا۔ پروردگار نے ہماری صحت کا خیال رکھا۔

رمضان المبارک میں ہم سارا دن روزے کے ساتھ رہتے ہیں اور جب افطاری کا وقت آیا تو ہم نے خوب کھجوریں بھی کھائیں، اور خوب روح افزا بھی پیا، خوب کباب بھی کھائے اور خوب پیٹ بھر کر کھایا۔ لہذا پیٹ بھر کر کھانے کے بعد پروردگار نے فرمایا: تم نے بھوکے رہنے کے بعد اب کسر نکالی ہے لہذا اب سترہ رکعتوں سے بھی کام نہیں بنے گا۔ اب بیس رکعتیں اور بھی پڑھنی پڑھیں گی۔ کیونکہ تمہارا کولیسٹرول لیول اور شوگر لیول بہت زیادہ ہائی چلا گیا ہے۔ اب تمہیں اضافی محنت کرنی پڑے گی۔

اللہ تعالیٰ کی شان دیکھیے کہ ایک بندہ اپنے گھر سے باہر سفر پر چلا۔ جب بندہ سفر پر جاتا ہے تو بھاگ دوڑ کر رہا ہوتا ہے۔ کبھی ادھر اور کبھی ادھر ایکس سائز ہوتی رہتی ہے۔ اس ایکس سائز میں شوگر لیول تو پہلے ہی ڈاؤن ہوتا ہے۔ پروردگار جانتے ہیں کہ اس کا شوگر لیول اور کولیسٹرول لیول ڈاؤن ہے، لہذا مسافر کے

لیے اللہ تعالیٰ نے جماعت معاف اور نماز ہاف (آدھی) کر دی۔

معلوم ہوا کہ پروردگار نے ہمیں جو بھی حکم دیا اس میں ہم انسانوں کا ہی فائدہ ہے۔ لہذا اگر ہم نبی علیہ السلام کی مبارک سنتوں پر عمل کرتے چلے جائیں گے تو ہمیں خود بخود فائدے ملتے چلے جائیں گے۔ چاہے ہمیں پتہ ہو یا نہ پتہ ہو۔ یہ دنیا ٹھوکریں کھاتی پھرے گی اور بالآخر ریسرچ کر کے جس منزل پر پہنچے گی، یہ وہی جگہ ہوگی جہاں میرے محبوب ﷺ کے قدموں کے مبارک نشان ہوں گے

نہ کہیں جہاں میں اماں ملی جو اماں ملی تو کہاں ملی

مرے جرم خانہ خراب کو ترے عفو بندہ نواز میں

بڑے بڑے سائنس دان ریسرچ کرنے کے بعد بالآخر کہاں پہنچیں گے؟ اس جگہ پر جہاں میرے محبوب ﷺ کی سنت ہوگی۔ تو کھوتی نے مڑتڑ کے کہاں پہنچنا ہے؟ اس بڑے درخت کے نیچے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں پہلے ہی اس شجرہ طیبہ کا سایہ عطا فرمادے اور نبی علیہ السلام کی مبارک سنتوں والی زندگی عطا فرما دے، تاکہ ہم دنیا میں بھی سرخرو ہوں اور آخرت میں بھی سرخرو ہوں۔

وَآخِرُ دَعْوَانَا أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ