



عبادات کے طبعی فوائد اور جدید میڈیکل ریسرچ

Physical Benefits of Worship and Modern Medical Research

Mahnoor Sarfraz *

Dr. Khalida Siddique **

Abstract

Acts of worship hold a center position in Islam and serve as an essential means of spiritual, moral and personal development for human beings according to Islamic teachings, the primary purpose of worship into strengthen the relationship between humans and their creator and to cultivate inner purification and discipline. In addition to their spiritual significance, modern scientific and medical research has increasingly highlighted the potential physical psychological benefits associated with various religious practice. For instance, the physical movements involved in daily prayers resemble moderate physical exercise that may contribute to improved body flexibility, better blood calculation, and enhanced musculoskeletal health. Similarity, fasting has been studied in medical science for its possible effect on metabolism, digestive system regulation and cellular repair processes. The situlas of Hajj also involve considerate physical activity and communal interaction which may promote physical endurance psychological well-being and social. Harmony Recent studies in the fields of medicine and psychology have begun to explore the relationship between spirituality, religious activities can help reduce stress, improve mental health, and enhance overall quality of life. In this context the present article AIIMS to highlight the medical benefits of acts or worship in light of modern medical research demonstrating that Islamic practice is not only contribute to spiritual growth but may also sport physical and mental well-being.

Keywords: Act of Worship, Medical Benefits, Modern, Medical Research, Prayer and Health, Fasting and Metabolism, Spirituality and Mental Health, Hajj and Physical Activity

اللہ تعالیٰ نے انسانوں کو اپنی عبادت کے لیے پیدا کیا ہے۔ شریعت اسلامی میں عبادات کو نہایت اہم مقام حاصل ہے کیونکہ یہی اعمال انسان کو اللہ کے قریب کرتے ہیں اسلامی تعلیمات میں عبادات کو ایک مکمل نظام زندگی کا حصہ قرار دیا گیا ہے جس میں انسانوں کے لیے روحانی فوائد کے ساتھ جسمانی فوائد بھی ہیں جس کا جدید میڈیکل سائنس نے اعتراف کیا ہے۔

لغوی واصطلاحی مفہوم

عبادت عربی زبان کے لفظ عبد سے مشتق ہے اور اس کا معنی آخری درجے کی عاجزی و انکساری ہے۔ شریعت اسلامی کی اصطلاح میں عبادت صرف ایسے فعل کا نام ہے جو کسی کی نسبت معبود ہونے کا اقتدار رکھتے ہوئے اس کے لیے تعظیم عاجزی اور فروتنی کے اظہار کی خاطر صادر ہو۔³

وضو کے طبعی فوائد

وضو کا مطلب ہے "صفائی خوبصورتی اور روشنی کے ہیں" مسلمانوں کو نماز سے پہلے وضو کرنا پڑتا ہے ایک مسلمان دن میں پانچ مرتبہ نماز ادا

*BS Student, Department of Islamic Studies, The Women University, Multan.

**Assistant Professor, Department of Islamic Studies, The Women University, Multan.

کرتا ہے اور نماز سے پہلے وضو کرنا ایک اہم عمل ہے جو نہ صرف روحانی پاکیزگی کا ذریعہ ہے بلکہ اس کے بے شمار طبعی فوائد بھی ہیں۔
ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَآيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ

"(تو وضو کے لئے) اپنے چہروں کو اور اپنے ہاتھوں کو کہنیوں سمیت دھو لو اور اپنے سروں کا مسح کرو اور اپنے پاؤں (بھی) ٹخنوں سمیت (دھو لو)"⁴

جدید میڈیکل ریسرچ کی روشنی میں وضو کے جسمانی فوائد درج ذیل ہیں۔

وضو سے ہائی بلڈ پریشر کا علاج¹

ایک ہارٹ اسپیشلسٹ کا کہنا ہے "کہ ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو وضو کرو اور پھر اس کا بلڈ پریشر چیک کر دیا جائے گا" ایک مسلمان ماہر نفسیات ڈاکٹر کا قول ہے کہ

"نفسیاتی امراض کا بہترین علاج وضو ہے" مغربی ماہرین نفسیاتی مریضوں کو وضو کی طرح روزانہ کئی بار بدن میں پانی لگواتے ہیں۔"⁵

وضو سے اعصابی نظام پر اثرات

وضو سے اعصابی نظام متحرک ہوتے ہیں ایونٹیکوجی کی تحقیق کے مطابق:

"چہرہ دھونے سے پیٹ، چھوٹی انت، سینہ بڑی انت وغیرہ پر بھی اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ جس کی بدولت آشوب چشم چکر آنا کمزوری دانتوں کی کمزوری، سرد درد تھکاوٹ اس حال اور گھبراہٹ وغیرہ میں نمایاں کمی ہوتی ہے۔"⁶

وضو سے جلد اور آنکھوں کی صحت پر اثرات:

وضو سے جلد پر موجود بیکٹیریا ختم ہوتے ہیں بھنوی گلی ہونے سے آنکھوں کی بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے یا جیر وہ 2018 کے مطابق صفائی سے جلد پر اثر انداز ہونے والے کیمیکلز کو ہٹانے میں مدد ملتی ہے۔ (بشمول کینسر والے)⁷

نماز کے طبعی فوائد

نماز اسلامی عبادات میں ایک اہم رکن ہے۔ جو تسلسل کے ساتھ دن میں پانچ بار ادا کی جاتی ہے۔ نماز ایک بہترین اسلامی ورزش ہے جو انسان کو تروتازہ رکھتی ہے۔ ماہرین طبیب اور سائنسدانوں نے نماز کے جملہ ارکان پر ریسرچ کرنے کے بعد کہا۔ کہ اگر مسلمان پانچ وقت کی نماز پابندی کے ساتھ ادا کرنے لگیں گے۔ تو یقیناً بہت سی مہلک بیماریوں سے محفوظ رہیں گے کیونکہ دوران نماز انسان ایک حالت سے دوسری حالت کی طرف منتقل ہوتا رہتا ہے اس کی وضع بدلتی رہتی ہے اکثر جوڑ جنبنش کرتے رہتے ہیں جس کی طرح ہم تکبیر تحریمہ میں ہاتھوں کو کانوں تک اٹھاتے ہیں تو بازو اور گردن کے پٹھوں کی ورزش ہوتی ہے۔ دل کے مریضوں کے لیے ایسی ورزش بہت مفید ہے۔ جو نماز پڑھتے

³ عبادت (اسلام)۔ آزاد دائرۃ المعارف، ویکیپیڈیا <https://share.google/SLrnCNpDAllas5qdJ>

⁴ القرآن 5:6

ہوئے خود بخود ہو جاتی ہے۔ ماہرین نے بیان کیا ہے کہ قیام میں نماز ہی جس حالت میں کھڑا ہوتا ہے اگر کوئی شخص روزانہ 45 منٹ اس حالت میں کھڑا رہے تو دماغ اور اسباب میں زبردست قوت اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔²

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً⁸

بے شک نماز میں شفاء ہے۔

ڈاکٹر محمد کمال الدین حسین حمدانی لکھتے ہیں کہ ارکان نماز کو فرداً فرداً تشریح کی روشنی میں اگر دیکھا جائے۔ تو واضح نظر آتا ہے کہ ہر رکن نماز کی ادائیگی میں مخصوص عضلات میں تحریک پیدا ہوتی ہے اور مخصوص عضلات کی ورزش ہوتی ہے۔ فزیولوجی کا یہ ایک کلیہ ہے کہ جب انسان کسی حرکت کا ارادہ کرتا ہے تو متعلقہ مراکز دماغ سے تحریک مخصوص اعصاب کے ذریعے متعلقہ عضلات میں پہنچتی ہے۔ جب نماز کی ادائیگی میں بار بار ارکان نماز کا ذکر کیا جاتا ہے تو یہ سورت ایک ورزش بن جاتی ہے۔ جس سے یہ عضلات کی نشوونما طاقت بہتر ہوتی ہے۔ جملہ ارکان نماز کی ادائیگی کی صورت میں یہ انسان کی ورزش بالواسطہ یا بلاواسطہ طور پر ہو جاتی ہے۔ جس سے انسان کے جسم تازہ اور طاقتور بحال رہتی ہے۔ نماز ایک بہترین اسلامی ورزش ہے۔ جو انسان کو ہر دم تازہ رکھتی ہے۔ سستی کو جسم میں بڑھنے نہیں دیتی دوسرے مذہب میں کوئی ایسی جامع عبادت نہیں ہے جس کی ادائیگی کی صورت میں جملہ انسان کی تاریخ طاقت بڑھے یہ امتیاز نماز ہی کو حاصل ہے یہ ایک نہایت ہی جامع اسلامی ورزش بھی ہے۔ جس کا اثر عضاء انسانی پر مساوی ہوتا ہے۔ جملہ عضاء جسم میں تحریک و طاقت پیدا ہوتی ہے اور صحت و تندرستی رہتی ہے۔⁹

نماز کی حرکات اور عضلاتی فوائد

نماز کی حرکات جسم کے توازن اور پٹھوں کے درمیان ہم آہنگی کو بہتر بناتی ہے۔

محمد (2023) نے سجدے کا بائیو مکینیکل تجزیہ کیا اور یہ نتیجہ اخذ کیا کہ سجدہ جوڑوں کے زاویے ایئر کو نو کم طور پر سازگار ہیں اور فزیو تھیراپی میں علاج کے لیے استعمال ہونے والی حالتوں کے برابر ہیں۔¹⁰

سجدہ اور رکوع عضلات کو مضبوط بناتے ہیں۔ سجدے کے دوران خون کا بہاؤ دماغ کی طرف بڑھتا ہے۔ جو دماغی صحت کے لیے مفید ہے۔ قیام میں سیدھے کھڑے ہونے اور رکوع میں جھکنے سے ریڑھ کی ہڈی اور کولہے کے جوڑوں کو خاص طور پر فائدہ ہوتا ہے۔

⁵ وضو اور جدید سائنس، ۴۹، الطاهر ”شمارہ 52، رمضان المبارک 1429ھ (ستمبر 2008ء)، اسلامی اصلاح المسلمین آف س، اسلام آباد، دستیاب :-

<https://urdu.islahulmuslimeen.org/attahir/52/06.html> تاریخ دستیابی: جوتا ریخ آپ نے استعمال کیا۔

⁶ ایس ایم نور، اسلامی عبادات اور جدید سائنس، (لاہور: ضیاء القرآن پبلی کیشنز، 2009ء)، ص 46

⁷ <https://journals.researchsynergypress.com/index.php/ijeis>

⁸ سنن ابن ماجہ، محمد بن یزید القزوینی، کتاب الطب، ج: 3458

دل کی صحت پر نماز کے فوائد

نماز میں منتقلی اور کرنسیوں سے پٹھوں کی مشغولیت اور خون کے بھاؤ کو منظم کرنے میں مدد ملتی ہے۔³ قاسم 2023 کا کہنا ہے کہ صلاۃ ہلکی قلبی مشقت کو فروغ دیتی ہے۔ جو گردش اور میٹابولک توازن کو بہتر بنا سکتی ہے۔¹¹

بین الاقوامی جریرے ہیلتھ سائنسز ریسرچ (2018) میں شائع ہونے والی ایک متعلقہ تحقیق میں ان افراد کے درمیان بہتر قلبی میٹرکس بھی میں پائے گئے جنہوں نے مسلسل نماز کی ادائیگی میں یہ نتائج بتائے ہیں۔

کہ صحت کی محدودیت کی وجہ سے ورزش کی روایتی شکلوں میں مشغول ہونے سے قاصر افراد کے لیے صلاۃ ایک منسلک سرگرمی کے طور پر کام کر سکتی ہے۔¹²

نشر میڈیکل کالج ملتان کے ڈاکٹر قاضی عبدالواحد کی تحقیق کے مطابق نمازی کو سلام پھیرنے کے لیے سردائیں اور بائیں جانب کرنا پڑتا ہے اور ایک نماز میں ایسا کئی مرتبہ کرنا پڑتا ہے۔ ایسا کرنے والا امراض قلب اور اس کی اندرونی پیچیدگیوں سے ہمیشہ بچا رہتا ہے یعنی اندر کی بیماریوں سے وہ بچا رہتا ہے کیونکہ ورزش ہوتی رہتی ہے اس لیے۔ اور بہت کم ان امراض میں مبتلا ہوتا ہے۔¹³

نماز اور یوگا

نماز اور یوگا دونوں جسمانی صحت پر مثبت اثرات ڈالتے ہیں نماز اور یوگا میں بہت سے فوائد میں مماثلت پائی جاتی ہے۔ نماز کو اصول شریعت کے عین مطابق پڑھنا چاہیے۔ شریعت میں نماز کو خشوع و خضوع سے پڑھنے پر زور دیا گیا ہے اور خشوع و خضوع حاصل کرنے کے لیے بار بار مشق کی ضرورت پڑتی ہے۔ یاد رکھیے کہ خشوع جسم کے اندر کے دھیان اور سکون اور توجہ کا نام ہے اور غصہ و بیرونی ترتیب اور توجہ کا نام ہے۔ ٹیلی ٹیوی پنڈتزم میں یہی دو چیزیں مطلوب ہیں۔ یوگا میں یہ سب مل کر علاج انسانی بن جاتا ہے۔ یوگی ماہرین نے نماز کو سائنس کی مشق کا بالکل آسان طریقہ قرار دیا ہے۔ اس میں تین مقامات حاصل ہے خاص طور پر بیان کرتے ہیں۔

ایک قیام اور اس میں سجدہ کی جگہ نگاہ کا ارتکاز دوسرا رکوع میں پاؤں کی جگہ نگاہ کا ارتکاز اور تیسرا سجدہ میں سانس کی مشق اور سانس کا ارتکاز۔¹⁴

رمضان المبارک کے روزوں کے صحت پر فوائد:

رمضان کے روزے ہر سال ایک مہینے کے لیے فجر سے غروب آفتاب تک وقفے وقفے سے رکھے جاتے ہیں۔ اگرچہ یہ نقطہ نظر روحانی اور مذہبی طریقوں سے جڑا ہوا ہے۔ لیکن یہ جسمانی صحت کے کئی فوائد بھی فراہم کرتا ہے جو درج ذیل ہیں۔

⁹ فضل کریم فارانی، اسلامی اصول صحت، ادارہ ثقافت اسلامیہ، لاہور، 03 مئی 2013ء، ص: 36

¹⁰ <https://journal.gssrf.com/index.php/jrhs/article/view/7/11>

¹¹ Kassim, M.A. Tajudin, N.S.A., & Adnan, N.H.M., (2023), salat as a therapeutic motion in Islam, EMP recordings, 8(24).

ڈیٹو کسٹیکشن

رمضان کے دوران روزہ رکھنا جسم کو صاف کرنے کے قابل بناتا ہے روزہ جسم میں موجود زہریلے مادوں کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جب ہم کھانے سے پرہیز کرتے ہیں تو جسم کو موقع ملتا ہے کہ وہ غیر ضروری اور نقصان دہ مادوں کو خارج کرے۔ جس سے مجموعی صحت بہتر ہوتی ہے۔ روزے کی دوران جگر گردے اور نظام زیادہ موثر طریقے سے کام کرتے ہیں۔⁴

نظام ہاضمہ کی صحت میں بہتری

"روزہ نظام ہاضمہ کو آرام اور جوان ہونے کا موقع فراہم کرتا ہے۔⁵ جب جسم مسلسل خوراک کی پروسیسنگ نہیں کر رہا ہوتا ہے۔ تو یہ صحت یاب ہو سکتا ہے ممکنہ طور پر آنتوں کی صحت میں بہتری کا باعث بنتا ہے"¹⁵

روزہ اور کینسر کی روک تھام

حال ہی میں کی گئی تحقیق کے مطابق یہ حیرت انگیز انکشاف ہوا کہ روزہ کینسر کی روک تھام کرتا ہے۔ یہ جسم کینسر کے خلیوں کی نشوونما کو روکتا ہے اور روزہ رکھنے سے گلوکوز توانا ہوتا ہے۔ جسم توانائی لینے کے لیے چربی کا استعمال کرتا ہے۔ اس عمل میں کیتھین باڈیز بھی پیدا ہوتی ہیں۔ جو پروٹین کو چھوٹے حصوں میں توڑنے کے عمل کو روکتی ہیں۔ روزہ رکھنے سے جسم میں یہ ذرات کم پیدا ہوتے ہیں۔ لہذا کینسر کی روک تھام ہوتی ہے۔¹⁶

بلڈ شوگر کا بہتر کنٹرول

رمضان کے دوران جب چربی کا مشاہدہ کیا گیا تو یہ انسولین کے خلاف مزاحمت کو کم کر کے اور گلوکوز نیوایزیم کو بڑھا کر خون میں شوگر کی سطح کو مستحکم کرنے میں مدد کر سکتا ہے جو کہ وقفے وقفے سے روزے کے اثرات کے مترادف ہے۔ روزے کے دوران صحت مند افراد کے جسمانی وزن اور خون کی بائیو کیمیکل تبدیلی پر تحقیق:-

عمان (اردن) کے یونیورسٹی ہسپتال کے محقق ڈاکٹر سلیمان نے 1404 ہجری کے رمضان میں صحت مند مسلمان رضاکاروں (جن میں 42 مرد اور 26 خواتین تھیں) پر تحقیق کی جن کی عمریں 15 سال سے 64 سال کے درمیان تھی رمضان کے شروع میں ان کے وزن کیے گئے اور خون میں کولسٹرول، جنسی ہارمون، گلوکوز وغیرہ کو ناپا گیا پھر رمضان کے آخر میں یہ عمل دہرایا گیا اس تحقیق کا نتیجہ یہ تھا کہ ان روزہ دار

¹²IJHSR(2018), Salah and cardiovascular fitness, international journal of health Sciences and research,8(7)

¹³نوری، محمد تحسین رضا۔ 2023۔ "نماز اور میڈیکل سائنس۔" کشمیر عظمیٰ، ستمبر 14۔ <https://kashmiruzma.news>...

¹⁴ایس ایم نور، اسلامی عبادات اور جدید سائنس، (لاہور: ضیاء القرآن پبلی کیشنز، 2009ء)، ص 69

¹⁵<https://www.pakistanislamicus.com/index.php/home/article/view/248/257>

¹⁶ایس ایم نور، اسلامی عبادات اور جدید سائنس، (لاہور: ضیاء القرآن پبلی کیشنز، 2009ء)، ص 92

¹⁷ڈاکٹر گوہر مشتاق (امریکہ) روزے کے روحانی اور طبی فوائد: قرآن و حدیث اور میڈیکل سائنس کی روشنی میں جلد اول ناشر: عباس اختر اعوان اذان سحر پبلی کیشنز، منصورہ، ملتان، لاہور 2012

مردوں اور اور عورتوں کا چار سے چھ کلو تک وزن کم ہوا لیکن خون میں تمام اجزاء کی مقدار اور کورلسٹرول کی سطح بالکل نارمل رہی۔¹⁷ سوزش میں کمی روزہ جسم کے اندر سوزش کو کم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے طویل مدتی سوزش کا تعلق صحت کے مختلف مسائل سے ہوتا ہے۔ جیسے دل کی بیماری کینسر اور کاسب بن سکتی ہے۔

روزہ رکھنے سے جسم میں ایسے مرکبات اینٹی انفلیٹری کمپاؤنڈ پیدا ہوتے ہیں۔ جو سوزش کو کم کرتے ہیں۔

حج کے جسمانی فوائد: جدید میڈیکل ریسرچ کی روشنی میں

حج اسلام کا ایک عظیم رکن ہے۔ جو ہر صاحب استطاعت مسلمان پر زندگی میں ایک بار فرض ہے۔ عام طور پر حج کو ایک روحانی عبادت سمجھا جاتا ہے۔ لیکن جدید میڈیکل اور پبلک ہیلتھ ریسرچ کے مطابق حج کے کئی اہم جسمانی فوائد بھی ہیں جو درج ذیل ہیں۔

قلبی صحت پر اثرات

طواف اور صحیح کے دوران پیدل چلنا پڑتا ہے جو دل کی کام کرنے کی صلاحیت کو بہتر بناتا ہے۔ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے دل کی بیماریوں کو کم کرتا ہے۔ سعودی میڈیکل جرنل میں 2017 کی ایک تحقیق میں بتایا گیا۔ کہ حج کے بعد حاجیوں میں بلڈ پریشر اور بلڈ گلوکوز کی سطح میں بہتری آئی طواف کعبہ اور صفا و مروہ کی سعی کے دوران حاجیوں کو تقریباً 7 سے 10 کلو میٹر تک مسلسل پیدل چلنا پڑتا ہے، جو کہ ایک شدید کارڈیو واسکولر ایکسرسائز (دل اور خون کی نالیوں کی مشق) کے مترادف ہے۔ یہ سرگرمیاں دل کی کام کرنے کی صلاحیت (cardiac capacity) کو نمایاں طور پر بہتر بناتی ہیں، کیونکہ دل کو مسلسل تیز دھڑکن کے ساتھ کام کرنا پڑتا ہے، جو اس کی پمپنگ کی طاقت بڑھاتی ہے۔ روزانہ کی یہ چہل قدمی VO2 max (آکسیجن استعمال کی زیادہ سے زیادہ صلاحیت) کو بہتر کرتی ہے، جو دل کی صحت کی کلیدی نشانی ہے۔ اس کے علاوہ، یہ مشقیں بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہیں۔ طویل پیدل چلنے سے خون کی نالیوں کی لچک بڑھتی ہے، اینڈو تھیلیل فنکشن (نالیوں کی اندرونی تہہ کی کارکردگی) بہتر ہوتی ہے، اور ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ دل کی بیماریوں جیسے ہارٹ اٹیک، ہارٹ فیلر یا ایٹھروسکلروسیس (شریانوں کی سختی) کو روکنے میں بھی مدد ملتی ہے، کیونکہ یہ وزن کم کرتی ہیں، کولیسٹرول کو متوازن رکھتی ہیں اور سوزش کو کم کرتی ہیں۔¹⁸

پٹھوں اور جوڑوں پر اثرات

حج کے مناسک میں کئی دنوں کے دوران اندازاً 20 سے 30 کلو میٹر پیدل چلنا شامل ہوتا ہے، جو طواف، سعی، منیٰ اور عرفات کی مسافتوں کا مجموعہ ہے۔ اس شدید چہل قدمی سے پٹھوں—خاص طور پر ٹانگوں، کمر اور کور (پیٹ کے) عضلات—کو جامع ورزش ملتی ہے، جو ان کی طاقت، برداشت اور لچک بڑھاتی ہے۔ مسلسل جسمانی سرگرمی سے خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے، آکسیجن اور غذائی اجزاء کی فراہمی بہتر ہوتی ہے، اور لاکھ ایسڈ جیسے فضلہ مواد کا اخراج تیز ہوتا ہے۔ نتیجتاً، تمام جسمانی اعضاء مضبوط ہوتے ہیں، ہڈیوں کی کثافت بڑھتی ہے، اور وزن

کنٹرول میں مدد ملتی ہے، جو مجموعی جسمانی صحت کو مستحکم کرتا ہے۔⁶

نظام ہاضمہ میں بہتری

جج کے دوران خوراک کی پابندی، جسمانی سرگرمیوں کی بھرپور مقدار اور جذباتی کیتھارسس (یعنی دل و دماغ کی گہری صفائی اور روحانی سکون) کے مشترکہ عناصر ایک مکمل سم ربائی (detoxification) کے عمل میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ جج کو دن بھر کی طویل پیدل چہل قدمی، طواف، سعی اور عرفات کی دعاؤں جیسے شدید جسمانی مشقوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جو کہ تقریباً 10 سے 20 کلو میٹر روزانہ کی چلنے پھرنے کے برابر ہوتی ہے۔ اس دوران خوراک کی پابندی—خاص طور پر دن کے گرم ترین اوقات میں پانی اور کھانے سے پرہیز—جسم کو فوری طور پر ایڈجسٹمنٹ کی طرف لے جاتی ہے۔ جسم فوری طور پر چربی کو توانائی کا ذریعہ بنانا شروع کر دیتا ہے، جس سے کیٹوسس (ketosis) کی حالت پیدا ہوتی ہے، اور یہ سم ربائی کا آغاز کر دیتی ہے۔ جسمانی سطح پر، یہ عمل جسم کو گہری تبدیلیوں سے گزرنے پر مجبور کرتا ہے۔ بہتر ہاضمہ نظام کی تربیت ہوتی ہے، کیونکہ محدود خوراک انٹیسٹائنل مائیکرو بائیوٹاکوری سیٹ کرتی ہے، جو ہاضمے کی کارکردگی بڑھاتی ہے۔ گردش خون کی بہتری بھی نمایاں ہوتی ہے؛ دل کی دھڑکن مستحکم ہوتی ہے، بلڈ پریشر کنٹرول میں آتا ہے، اور خون کی نالیوں میں سوزش (inflammation) کم ہو جاتی ہے۔ مطالعے جیسے کہ "Journal of Nutrition and Metabolism" میں شائع ہونے والے تحقیقی نتائج سے پتہ چلتا ہے کہ روزہ اور جسمانی مشق کے امتزاج سے کو لیسٹرول کی سطح (خاص طور پر LDL یا برا کو لیسٹرول (میں 10-20% تک کمی آسکتی ہے، جبکہ HDL (اچھا کو لیسٹرول) بڑھتا ہے۔ اسی طرح، CRP (C-reactive protein) جیسے سوزش کے نشانات نمایاں طور پر کم ہوتے ہیں، جو دل کی بیماریوں کا خطرہ گھٹاتے ہیں۔ روحانی رسومات کا یہ جسمانی سم ربائی پر مضبوط اثرات مرتب کرتا ہے۔ جج کی دعائیں، توبہ اور گناہوں سے پاکیزگی جذباتی کیتھارسس پیدا کرتی ہے، جو تناؤ ہارمونز جیسے کورٹیسول کو کم کرتی ہے۔ یہ ہارمونز عام طور پر سوزش اور میٹابولک مسائل بڑھاتے ہیں، لیکن جج کے ماحول میں ان کی سطح کم ہونے سے جسم کی مدافعتی قوت (immunity) مضبوط ہوتی ہے۔ ایک مطالعہ (Saudi Medical Journal, 2019) میں جج پر تحقیق سے ثابت ہوا کہ جج سے قبل اور بعد کے بلڈ ٹیسٹس میں سوزش کے مارکرز 30% تک کم ہو گئے، جبکہ اینٹی آکسیدنٹس کی سطح بڑھ گئی۔ بالآخر، یہ سب مل کر جسم کو نہ صرف جسمانی طور پر صاف ستھرا کرتے ہیں بلکہ روحانی اور جذباتی سطح پر بھی ایک نئی زندگی عطا کرتے ہیں، جو طویل مدتی صحت کی بنیاد رکھتا ہے۔

حاصل کلام:

اس تحقیق سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ اسلامی عبادات محض روحانی اعمال نہیں بلکہ ایک جامع طرز زندگی کا حصہ ہیں جو انسان کی جسمانی،

¹⁸Saudi Aramco Johns Hopkins Hospital, "Hajj: The Mental, physical and social Benefits of the sacred journey.", <https://www.jdah.com>

ذہنی اور سماجی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہیں۔ جدید طبی اور نفسیاتی تحقیقات اس تصور کو تقویت دیتی ہیں کہ نماز، وضو اور حج جیسے اعمال انسانی جسم کے مختلف نظاموں کو متوازن رکھنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ نماز کے دوران مختلف جسمانی حرکات جیسے قیام، رکوع اور سجدہ ایک منظم جسمانی سرگرمی فراہم کرتی ہیں جو عضلات، جوڑوں، خون کی گردش اور دل کی صحت پر مثبت اثر ڈال سکتی ہیں۔ اسی طرح ذہنی توجہ اور خشوع و خضوع انسان کے اعصابی سکون اور ذہنی دباؤ میں کمی کا سبب بن سکتے ہیں۔ وضو کا عمل جسمانی صفائی کے ساتھ ساتھ جلد، اعصابی نظام اور مجموعی جسمانی تازگی میں اہم کردار ادا کرتا ہے، جبکہ اس کی بار بار ادائیگی روزمرہ صفائی اور صحت کے اصولوں کو مضبوط بناتی ہے۔ حج کے مناسک، خصوصاً طواف اور سعی، مسلسل جسمانی سرگرمی پر مشتمل ہوتے ہیں جو قلبی صحت، جسمانی برداشت اور عضلاتی مضبوطی میں اضافہ کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ اجتماعی اور روحانی ماحول ذہنی سکون اور سماجی ہم آہنگی کو فروغ دیتا ہے۔ مجموعی طور پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ اسلامی عبادات انسانی صحت کے لیے ایک متوازن اور فطری نظام فراہم کرتی ہیں، جو روحانی بالیدگی کے ساتھ ساتھ جسمانی اور ذہنی صحت کو بھی بہتر بنانے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔ جدید سائنسی تحقیقات اس بات کی طرف اشارہ کرتی ہیں کہ مذہبی عبادات انسان کی مجموعی زندگی کے معیار کو بہتر بنانے میں ایک اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

سفارشات:-

- اسلامی عبادات کے جسمانی اور ذہنی فوائد کو مزید واضح کرنے کے لیے جدید سائنسی اور طبی تحقیق کو فروغ دیا جائے، تاکہ ان اثرات کو عالمی سطح پر مستند انداز میں پیش کیا جاسکے۔
- ڈاکٹروں، ماہرین نفسیات اور مذہبی اسکالرز کے درمیان تعاون بڑھایا جائے تاکہ عبادات اور صحت کے تعلق پر متوازن اور قابل اعتماد رہنمائی فراہم کی جاسکے۔
- نماز کے دوران درست انداز (posture) اپنانے کی تعلیم دی جائے تاکہ اس کے جسمانی فوائد زیادہ مؤثر ہوں اور جسمانی مسائل سے بچاؤ ممکن ہو۔
- عبادات کو ذہنی دباؤ، بے چینی اور اضطراب کے لیے ایک معاون طریقہ کے طور پر فروغ دیا جائے، خاص طور پر جدید طرز زندگی کے تناظر میں۔
- میڈیا اور سوشل پلیٹ فارمز کے ذریعے عبادات کے سائنسی اور صحت بخش پہلوؤں کو اجاگر کیا جائے تاکہ نوجوان نسل میں آگاہی اور دلچسپی بڑھے۔