

نیند اور صحت کا باہمی تعلق - عصری تحدیات و تدارک (اسلامی تعلیمات اور عصری تحقیقات کی روشنی میں)

Association between health and sleep: contemporary challenges and solution (Islamic and modern perspectives)

Dr. Hafsa Nasreen

Incharge Department of Urdu encyclopedia of Islam

University of the Punjab Lahore

Email: Dr.hafsa105@gmail.com

ABSTRACT:

Sleep is a blessing Allah SWT has bestowed on mankind. It is a core pillar of health. Allah Almighty says “And made your sleep a means of repose”. Modern science and medicine has demonstrated that sleep has essential physiological functions for a healthy body and mind. And sleep deprivation has deleterious effects on various body functions, and leads to innumerable physical and mental ailments throughout our lifetime, like heart conditions, diabetes, chronic diseases, stress, depression, memory loss, loss of control over emotions etc. So sleep is essential for survival of humankind like food. But Qur’an emphasized the importance of getting sleep enough at night 1400 years ago. Prophet Muhammad SAW also stressed the point as he ordered one of his companions who was praying the whole night to “offer prayer and sleep at night as your body has a right on you”. Another hadith says “If anyone of you feels drowsy while praying he should go to bed until his slumber is over”. So sleep is very important for us. This paper deals with the role of sleep for mental and physical health in the light of Islam and modern science.

Keywords: Sleep, mental health, physical health, circadian Rhythm

ابتدائیہ:

معروف مقولہ ہے کہ ”جان ہے تو جہان ہے“۔ صحت اللہ کی عطا کردہ عظیم نعمت ہے۔ اس کی قدر کرنا، اس کا خیال رکھنا اور اس کی بحالی و بقا کی مسلسل کوشش مسلمان پر لازم ہے۔ حضورؐ نے فرمایا ”قوی مومن اللہ کو کمزور مومن سے زیادہ محبوب ہے اگرچہ خیر دونوں میں ہے“ (1)۔ اچھی صحت کی عمارت جن ستونوں پر کھڑی ہوتی ہے ان میں سے ایک نیند ہے۔ اللہ رب العزت نے اسے انسان بلکہ تمام جانداروں کی بنیادی ضرورت بنایا ہے اور یہ صرف اللہ سبحانہ و تعالیٰ کا

وصف خاص ہے کہ وہ اور ضروریات کی مانند اس سے بھی بے نیاز ہیں۔ اس کا تذکرہ خود اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں فرمایا لا تاخذوہ سنۃ ولا نوم ”نہ اسے اونگھ آتی ہے نہ نیند“۔ انسان بلاشبہ صحت مند، متحرک اور فعال رہنے کے لیے معیار و مقدار دونوں کی رعایت سے اچھی نیند کا محتاج ہے اور اس قدر محتاج ہے کہ اللہ تعالیٰ خود بموضع عدیدہ فرماتے ہیں ”ہم نے رات اس لیے بنائی کہ تم اس میں راحت حاصل کرو تمہاری تھکن دور ہو جائے“۔ چرند پرند قدرت کے نظام کے عین مطابق سوتے جاگتے ہیں۔ صرف حضرت انسان نے اپنا طرز حیات بدلا اور جدت کے نام پر مصنوعی روشنیاں ایجاد کر کے قدرت سے ٹکری۔ جس کا بھیانک انجام یہ ہے کہ دنیا بھر میں مریضوں کی تعداد روز افزوں ہے۔ صرف تین دہائیاں پیچھے چلے جائیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ بجلی اور اس کی مصنوعات اتنی عام نہ تھیں۔ طرز حیات سادہ اور فطری تھا۔ ٹیکنالوجی کے نام پر انواع و اقسام کے آلات (device) نہ تھے۔ لوگ جلدی سوتے اور علی الصبح بیدار ہو جاتے۔ وہ لوگ بہت صحت مند تھے۔ اب نوبت بایں جا رسید کہ معاصر تحقیقات ثابت کر رہی ہیں کہ بے خوابی یا غیر معیاری بے وقت کی نیند اس وقت ایک عالمی تحدیٰ بنی ہوئی ہے۔ جس کے جلو میں سینکڑوں بیماریاں ہیں جن میں کینسر جیسی مہلک اور جان لیوا بیماری بھی شامل ہے۔ اس وقت ٹیکنالوجی کی جدت بھی نیند کی راہ میں مزاحم ہے۔ ہمارا طرز حیات کلیتاً تبدیل ہو چکا ہے بنا بریں دنیا بھر کے لوگ صحت کے مسائل کا شکار ہیں۔ مقالہ ہذا میں اس اہم موضوع یعنی نیند اور صحت کے باہمی تعلق پر بحث کی جائے گی۔ جس میں نصوص شرعیہ کے ساتھ ساتھ عصری تحقیقات سے استدلال کیا گیا ہے۔ مقالہ ہذا تین حصوں میں منقسم ہے۔

جزو اول بعنوان: نیند - نصوص شرعیہ کی روشنی میں

جزو دوم بعنوان: نیند کی اہمیت و ضرورت - عصری تحقیقات

جزو سوم بعنوان: عصری طرز حیات اور تحدیات بحوالہ نیند

آخر میں خلاصہ کلام اور چند تجاویز و سفارشات پیش ہیں۔

نیند، شعور کے عملی طور پر معطل اور اعصابی نظام کے نسبتاً غیر فعال ہونے، آنکھوں کے بند ہونے اور جسم و ذہن کو آرام پہنچنے کے فطری عمل کا نام ہے۔ یہ بدن پر طاری ہونے والی ایک ایسی حالت ہے جس کے طاری ہوتے ہی حرارت غریزیہ قوی نفسانی اور اندرون بدن کی طرف متوجہ ہو جاتی ہے تاکہ کچھ دیر آرام کر سکے۔ اس کی دو قسمیں ہیں۔

1- طبعی: طبعی نیند کو قوائے نفسانی کے بے حس و حرکت ہونے سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ جب یہ قوتیں تحریک بدن سے رک جاتی ہیں تو بدن ڈھیلا پڑ جاتا ہے اور وہ رطوبات و بخارات جو حرکات و بیداری کی بنا پر تحلیل و متفرق

ہوتے رہتے ہیں اور مجتمع ہو جاتے ہیں اور دماغ جو ان قوتوں کا مرکز ہے وہاں پہنچ کر جسم میں بے حسی اور ڈھیلا پن پیدا کر دیتے ہیں۔

2- غیر طبعی نیند: جو کسی عارضے یا بیماری کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جسم میں مختلف بخارات پیدا ہو جاتے ہیں جو بے حسی پیدا کر دیتے ہیں قویٰ نفسانی اپنے افعال کے انجام دینے پر قادر نہیں رہتے اور انسان نیند میں چلا جاتا ہے (2)۔

نیند اللہ کی عطا کردہ نعمت عظمیٰ ہے جو انسان کے تھکے ماندے، شکست خوردہ جسم کو راحت و آرام، سکون و اطمینان بخشنے کا ذریعہ ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اسے اپنی رحمت اور فضل قرار دیا ہے۔ ارشاد باری ہے:

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمْ لَيْلَ الْوَيْلِ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ (3)

اور اس نے اپنی رحمت سے تمہارے لیے رات اور دن کو بنایا تاکہ تم اس (رات) میں آرام کرو اور (دن میں) اس کا فضل (روزی) تلاش کر سکو۔

--- وَجَعَلَ الْيَلَّ مَسْكَنًا --- (4)

--- اس نے رات کو آرام کے لیے بنایا ہے ---

نیز نیند آرام کی بہترین صورت ہے۔

--- الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْيَلَّ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا --- (5)

اللہ ہی ہے جس نے تمہارے لیے رات بنائی تاکہ اس میں آرام کرو اور دن کو ہر چیز دکھانے والا بنایا ہے۔۔۔“
اس آرام کی نوعیت بصورت نیند اللہ تعالیٰ نے خود بیان فرمائی ہے۔

--- وَ مِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ --- (6)

اور اس کی نشانیوں میں سے تمہارا رات کو سونا ہے۔۔۔

وَيَوْمَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْيَلَّ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ مَسْبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا (7)

وہی تو ہے جس نے رات کو تمہارے لیے پردہ اور نیند کو آرام بنایا اور دن کو اٹھ کھڑے ہونے کا وقت ٹھہرایا

اور فرمایا

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ مَسْبَاتًا ۝ وَجَعَلْنَا الْيَلَّ لِبَاسًا (8)

”اور نیند کو تمہارے لیے (موجب) آرام بنایا اور رات کو پردہ مقرر کیا اور دن کو معاش کا (وقت) قرار دیا۔“

سورہ فرقان آیت 47 اور سورہ الروم آیت 23 اور سورہ البناء آیت 9 کے ذیل میں مفسرین نے نیند کے فوائد و ثمرات اور اس کی ضرورت و اہمیت پر سیر حاصل بحث کی ہے۔ آیت مذکورہ میں وارد لفظ ”سبات“ ”سبت“ سے ماخوذ ہے جس کے معنی قطع کرنے کے ہیں۔ نیند راحت کا سبب ہے کیونکہ اس میں چلنے پھرنے اور دیگر تمام کاموں کو ترک کرنے کے سبب جسم کی حرکت قطع ہو جاتی ہے اور جسم کا تعب اور تھکان دور ہو جاتی ہے۔ سبات سے مراد سکون ہے۔ اللہ فرماتے ہیں ہم نے تمہاری نیند کو ثقیل بنایا تاکہ راحت مکمل ہو (9)۔ نیند بدن کے لیے راحت ہے جس میں تمام مشاغل منقطع ہو جاتے ہیں۔ بقول طباطبائی اللہ نے انسان کو تخلیق ہی ایسا کیا ہے کہ دن بھر وہ حرکت و سعی میں رہے اور پھر اسے ہدایت فرمائی کہ آرام کرے اپنے جسم کو سکون دے تاکہ دن بھر کی تھکن دور ہو جائے اور اگلے دن کی جدوجہد کے لیے اعصاب پھر سے تیار ہو جائیں۔ (10) اللہ سبحانہ و تعالیٰ فرماتے ہیں۔ نیند کو تمہارے لیے دافع کلفت بنایا ہے جو تمہیں از سر نو زندگی کی سرگوشیوں میں حصہ لینے کے لیے تازہ دم اور چاق و چوبند کر دیتی ہے (11)۔ نیند ایسی چیز ہے جو ٹوٹے اعصاب کو قوت فراہم کرتی اور سکون عطا کرتی ہے۔ اسی کے نتیجے میں وہ قوت کار کردگی جسے دن بھر کی مصروفیت نچوڑ چکی ہے، از سر نو بحال ہو جاتی ہے۔ محنت کرنے والا انسان جس طرح غذا کا طالب ہوتا ہے اسی طرح وہ نیند کا بھی محتاج ہوتا ہے جس طرح غذا پیٹ کی آگ بجھا کر آسودگی دیتی ہے۔ اسی طرح نیند اعصاب کو توانائی دے کر قوت کار کردگی میں اضافہ کرتی ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ میں نے نیند کو تمہارے لیے باعث رحمت اور دافع کلفت بنایا۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ نے اپنی نعمتوں کے ذیل میں نیند کا بھی ذکر فرمایا۔ جہاں حق تعالیٰ اپنی شان بندہ پروری کا ذکر فرما رہے ہیں وہاں نیند کا بھی ذکر فرمایا جس کا انسانی زندگی کے حق میں ایک نعمت عظمیٰ ہونا بالکل ظاہر و باہر ہے (12)۔ اپنی انگریزی تفسیر میں مولانا عبدالمجاہد دریابادی نیند کے فوائد بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

That the sleep is a great restoration and has immense refreshing powers is known to all. It is the most perfect relaxation open to human nerves and muscles. Even a biologist while speaking of sleep has led to exclaim: What a mysterious, yet sweet and loveable thing it is! How strong it is that we all regularly and gladly abandon ourselves to it" (13)

نیند کے طبی فوائد:

نیند انسان کی فطری ضرورتوں میں سے ایک اور اس قدر لازمی ہے کہ اس کے آگے انسان بے بس ہو جاتا ہے۔ اسی لیے کہا جاتا ہے کہ نیند تو سولی پر بھی آ جاتی ہے۔ بقول واصف علی واصف ”نیند زندگی کے دسترخوان کی سب سے میٹھی ڈش ہے“ (14) اسی لیے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ”دوران نماز اگر کسی کو اونگھ آجائے تو چاہیے کہ وہ سو رہے۔۔۔“ (15) حضرت عبد اللہ بن مسعودؓ فرماتے ہیں ”تم لوگ اس رات پر غلبہ حاصل نہ کرو کیونکہ

تم اس کی طاقت نہیں رکھتے پس جب تم میں سے کسی کو اونگھ آئے تو اسے چاہیے کہ وہ اپنے بستر پر سو جائے کیونکہ یہ زیادہ بہتر بات ہے۔“ (16)

نیند جانداروں کے لیے بے شمار فوائد کی حامل ہے جسمانی بھی اور ذہنی بھی۔ نیند سے جو ارح کو سکون اور راحت ملتی ہے۔ اس لیے جب ان میں تھکان آجاتی ہے تو اس کی مکافات بلا سکون و راحت کے ممکن نہیں ہوتی۔ اس طرح جو اس کی بیداری کی صورت میں جو کس رہنے سے نجات مل جاتی ہے اور تھکان و تعب دور ہو جاتی ہے (17)۔

دوسرا فائدہ یہ ہے کہ نیند سے غذا ہضم ہو جاتی ہے۔ اخلاط میں پختگی آجاتی ہے اس لیے کہ حرارت غریزی نیند کے وقت اندرون شکم کی طرف چلی جاتی ہے اس سے ہضم میں مدد ملتی ہے۔ اسی وجہ سے سونے والے کا جسم ٹھنڈا ہو جاتا ہے اور قدرتی طور پر چادر کی ضرورت ہوتی ہے۔ معتدل نیند سے قوی نفسانی کو راحت ملتی ہے اور اس سے جوہر میں اضافہ ہوتا ہے اس لیے کہ بسا اوقات اس میں ارجاء کی وجہ سے جوہر ارواح کا تحلیل رک جاتا ہے (18)۔

نیند کے انسان پر طاری ہونے کے بعد اس کی قوت مدد کہ اور قوت عمل موقوف ہو جاتی ہے۔ وہ ایک ایسی حالت میں چلا جاتا ہے جسے نہ موت کہا جاسکتا ہے نہ حیات۔ اس حالت میں جانے سے انسانی جسم اور اعصاب کی تھکاؤ ٹیٹیں دور ہو جاتی ہیں اور وہ تازہ دم ہو کر از سر نو پیدا ہو کر زندگی کی جدوجہد اور مشغولیات اپنالیتا ہے۔ حالت نوم کس طرح طاری ہوتی ہے اور اس کے نتیجے میں انسان کس طرح تازہ دم ہوتا ہے اس حقیقت کو صرف اللہ تعالیٰ ہی جانتے ہیں“ (19) تاہم اس میں کوئی شبہ نہیں کہ اللہ نے انسان کو اپنی تھکن دور کر کے تازہ دم ہونے کے لیے خاص نعمت کے طور پر نیند عطا کی ہے۔ (20)

نیند وسیلہ سکون و اطمینان:

نیند نفسیاتی و ذہنی اعتبار سے سکون بخشتی ہے (21)۔ قرآن کریم میں دو مقامات پر نیند کا تذکرہ اس خاص نعمت کے طور پر کیا ہے جو پریشانی اور رنج و غم کی کیفیت میں طاری کی گئی۔ فرمان الہی ہے:

ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنًا نُّعَاسًا۔۔ (22)

”اس غم کے بعد اللہ نے پھر تم میں سے کچھ لوگوں پر ایسی اطمینان کی سی حالت طاری کر دی کہ وہ اونگھنے لگے“

اور سورہ انفال میں فرمایا:

إِذْ يُغَشِّبِكُمُ النُّعَاسَ أَمْنًا مِّنْهُ (23)

”اور یاد کرو وہ وقت جب اللہ اپنی طرف سے تم پر غنودگی کی شکل میں بے خوفی و اطمینان کی کیفیت طاری کر رہا تھا“

اول الذکر آیت میں جنگ احد کا ذکر ہے جس میں ہونے والی غیر متوقع شکست پر صحابہِ صدی سے مغلوب ہو رہے تھے۔ اللہ تعالیٰ نے دشمن کے جانے کے بعد بہت سے صحابہ پر اونگھ مسلط فرمادی جس سے غم غلط ہو گیا۔

ثانی الذکر آیت میں غزوہ بدر کا تذکرہ ہے جب تقریباً تیس مسلمانوں کو اتنے بڑے مسلح اور ہر طرح جنگ کے لیے تیار لشکر کا سامنا تھا۔ (24) تب اللہ نے مسلمانوں پر نیند طاری کر کے انھیں سکون بخشنا۔ اتنے بڑے لشکر کے ساتھ مڈ بھیڑ ہونے والی ہو تو گھبراہٹ ایک طبعی امر ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس گھبراہٹ کا علاج یوں فرمایا کہ صحابہ پر نیند طاری کر دی۔ جس کی ایک تاثیر یہ ہے کہ یہ گھبراہٹ کو دور کر دیتی ہے۔ چنانچہ وہ جنگ سے پہلی رات جی بھر کر سوئے اور تازہ دم ہو گئے۔ نیز جنگ کے دوران بھی ان پر وقفہ وقفہ سے اونگھ طاری ہوتی رہی جس سے انھیں سکون مل گیا۔ (25)

اس ضمن میں مفسرین لکھتے ہیں اپنی بے سرو سامانی اور کافروں کے پُرشوکت سامان دیکھ کر مسلمانوں کے دلوں پر بڑا اثر پڑ رہا تھا۔ پروردگار نے ان کے دلوں پر اطمینان کے لیے اونگھ ڈال دی۔ جنگ احد میں بھی یہی ہوا تھا (26)۔ اسی حوالے سے حضرت ابو طلحہ کا بیان ہے کہ میں بھی ان لوگوں میں سے تھا جن پر احد والے دن اونگھ غالب تھی۔ اس وقت میں نیند میں جھوم رہا تھا۔ میری تلوار ہاتھ سے گر پڑتی تھی اور میں اٹھاتا تھا۔ میں نے جب نظر ڈالی تو دیکھا لوگ ڈھالیں سروں پر رکھے ہوئے نیند کے جھولے لے رہے ہیں۔ یعنی پورے رنج و غم کے بعد اللہ نے اونگھ کی صورت میں امن عطا فرمایا (27)۔ حضرت عبداللہ بن مسعود فرماتے ہیں میدان جنگ میں اونگھ کا آنا اللہ کی طرف سے امن کا ملنا ہے (28) اسی طرح بدر کے معرکے سے قبل مسلمانوں پر نیند طاری ہونے کی وجوہات کے بارے ماوردی لکھتے ہیں: ”اس رات نیند کے ساتھ اللہ تعالیٰ کے انھیں راحت و سکون پہنچانے کی دو وجوہات تھیں ایک یہ کہ انھیں صبح کی جنگ کے لیے راحت و سکون پہنچا کر طاقت ور اور قوی بنانا تھا اور دوسرا یہ کہ ان کے دلوں سے خوف اور رعب زائل کر کے انھیں امن و سکون پہنچانا تھا جیسے کہا جاتا ہے امن سلا دیتا ہے اور خوف جگا دیتا ہے۔“ (29)

میدان جنگ کی مانند کارزار حیات کے روزمرہ معرکوں کے دوران بھی نیند سکون و اطمینان کا سبب بنتی ہے۔ سید قطب شہید اپنا ذاتی تجربہ بیان کرتے ہیں: میری زندگی میں ایک وقت ایسا آیا جب بہت مشکلات آئیں کچھ لمحات نہایت تنگی و عسرت کے بھی گزرے تو مجھے ان آیات کا مفہوم سمجھ میں آیا۔ میں ایک بار ایک نامعلوم خوف سے دوچار تھا۔ غروب آفتاب کا وقت تھا اچانک چند منٹ کے لیے مجھ پر ایک غنودگی طاری ہوئی اور جب میں بیدار ہوا تو میں نے محسوس کیا کہ اب میں وہ نہیں جو غنودگی سے پہلے تھا۔ میرا نفس نہایت ہی پر سکون تھا۔ مطمئن تھا اور میں گہرے اطمینان میں غرق تھا۔ چند لمحات میں یہ عمل کیسے ہوا۔ یہ انقلاب کیسے آگیا میں نہیں جانتا۔ مجھے صاف نظر

آیا کہ اس میں دستِ قدرت کی کار فرمائی ہے۔ میں سمجھ گیا کہ بدر کے دن کی غنودگی اللہ کی غیبی امداد تھی (30)۔ نیند اضطراب سے سکون بخشتی ہے یعنی اضطراب اور اضطراب سے نجات دلاتی ہے (31)۔ نیند میں احساسات منقطع ہو جاتے ہیں اس لیے اللہ نے اسے موت جیسے سکون کے ساتھ تعبیر کیا (32)۔ فرمان رسول اکرمؐ ہے: ”قوی مومن اللہ کے نزدیک کمزور مومن سے بہتر ہے، اگرچہ خیر دونوں میں ہے۔ جو چیز تجھے نفع پہنچائے اس کی حرص کر۔“ (33) صحت ان امانتوں میں سے ہے جن کی بابت ہر مسلمان مسؤل ہے۔ حفظانِ صحت کے لیے مناسب خوراک، ورزش، صفائی ستھرائی روشن، ہوادار، نافع صحت مقام پر قیام کے ساتھ ساتھ نیند بھی اساسی اہمیت کی حامل ہے۔ تاہم غذا کی مانند نیند کی افادیت کا حصول تبھی ممکن ہے جب اس کا وقت، مقدار اور معیار نافع ہوں مضر نہیں۔ اس سلسلے میں قرآن و سنت تمام بنی نوع انسان کے لیے مشعلِ راہ ہیں۔ یہاں سے اس کی بابت وہ رہنما اصول ملتے ہیں جو انسان کو صحت مند، چاق و چوبند اور ہشاش بشاش بناتے ہیں۔ وہ رہنما اصول اجمالاً ذیل میں درج کیے جا رہے ہیں۔

نیند کا بہترین وقت:

اللہ تعالیٰ نے جعل لکم اللیل لباساً فرما کر اس کے ساتھ ہی نیند کا ذکر کر کے دونوں کے باہمی تعلق اور مشروطیت کو واضح کر دیا ہے نیز نیند کے وقت کا تعین کر دیا ہے۔ دن بھر کی شکست و ریخت کے بعد اندھیرا طاری کرنے کا مقصد یہی ہے کہ انسان دن بھر کی سرگرمیوں کو ترک کر کے تاریکی میں جو راحت بخش چادر کی طرح فطرت تمام مخلوقات کو اور ڈھا دیتی ہے، اس کو اپنے اوپر اوڑھ لے اور لیٹ جائے تاکہ نیند کی راحت حاصل کرے۔ رات مخلوق کے لیے لباس کے قائم مقام ہے جو انھیں ڈھانپ کے چھپا لیتی ہے (34)۔ لہذا نیند لینے کا فطری وقت رات ہی کا ہے۔

تاریکی طاری کر دینا دراصل فطرت کا پیغام ہے کہ اب انسان اپنے سارے کام چھوڑ دے اور نیند لے کر فطرت کو اپنے جسم کی شکست و ریخت کی مرمت و بحالی کا کام کرنے دے۔ یہ فطرت کا نظام ہے اور اس سے موافقت میں ہی ہماری خیر و فلاح ہے۔ جب انسان اس نظام کی مخالفت پر کمر بستہ ہو جاتے ہیں تو انواع و اقسام کی جسمانی و ذہنی بیماریاں تو لگتی ہی ہیں انسان اپنے روزمرہ معمولات تک کی تکمیل چستی اور مستعدی سے نہیں کر سکتا۔ اس کی کارکردگی کا معیار نہایت پست ہو کر رہ جاتا ہے۔ کیونکہ اللہ نے رات کی نیند میں جو فوائد و ثمرات رکھ دیے ہیں ان کا حصول رات جاگ کر دن میں سونے سے کسی طور ممکن نہیں۔ لہذا سونے کا بہترین وقت اوائل رات میں یعنی فطرت کے نظام کے تتبع میں ہے۔ چنانچہ ہم دیکھتے ہیں کہ آنجنابؐ کا نیند کا یہی وقت تھا۔ آپؐ ابتدائے شب میں سو جاتے اور رات کے نصف ثانی میں بیدار ہو جاتے۔ یہ نیند نہایت معتدل اور اعضاء و جوارح اور بدن کے لیے نافع ہوتی تھی۔

اس طرح آپ کے بدن اور اعضاء و جوارح کو نیند اور آرام کا پورا حصہ ملتا (35)۔ آپ عشاء کی نماز سے قبل سونے اور اس کے بعد بات چیت کرنے کو ناپسند فرماتے تھے۔ (36)

صحابہ و تابعین اور متاخرین میں سے اہل علم نے عشاء کے بعد بات کرنے کے سلسلے میں اگرچہ اختلاف کیا ہے۔ کچھ لوگوں نے اسے مکروہ جانا ہے اور بعض نے اس کی رخصت دی ہے بشرطیکہ یہ کوئی علمی گفتگو ہو یا کوئی ایسی ضرورت ہو جس کے بغیر کوئی چارہ نہ ہو۔ نیز نبی اکرم کا فرمان روایت کیا جاتا ہے کہ ”بات صرف وہ کر سکتا ہے جو نماز عشاء کا منتظر ہو یا مسافر ہو“ (37) اور رات کی نیند ہی نافع ہے نہ کہ دن کی نیند۔ دن میں سونا متعدد مضرات و نقصانات کا حامل ہے۔ نصوص شرعیہ کے مطابق دن کی بدترین نیند صبح کے وقت یعنی ابتدائے دن میں ہے۔ حضرت عبد اللہ بن عباس نے اپنے ایک بیٹے کو صبح کے وقت سوتے دیکھا تو فرمایا اٹھ بیٹھو تم ایسے وقت سوتے ہو جب روزی تقسیم کی جاتی ہے۔

مشہور ہے کہ دن کی نیند تین طرح کی ہوتی ہے۔ ایک عمدہ عادت دوسری سوزش اور تیسری حماقت ہے۔ سوزش والی نیند چاشت کے وقت سونا ہے۔ صبح کے وقت سونے سے روزی کم ہو جاتی ہے اس لیے کہ یہی ایسا وقت ہے جس میں دنیا اپنی روزی کی تلاش میں نکلتی ہے اور اسی وقت اللہ کی جانب سے روزی تقسیم کی جاتی ہے۔ اس لیے یہ نیند محرومی کا باعث ہے (38)۔ فرمان رسول اکرم ہے:

الصبيحة تمنع الرزق (39)

حضرت عیسیٰ اپنے حواریوں کو نصیحت فرما رہے تھے اسی دوران آپ نے فرمایا: جان لو تمہارے اندر دو نازیبا خصلتیں ہیں۔ (ایک) بے وجہ ہنسنا اور (دوسری) شب بیداری نہ کرنے کے باوجود صبح کے وقت سونے رہنا (40)۔ کسی عرب شاعر کا کہنا ہے

الا ان نومات الضحیٰ تورث الفتی

خیالاً و نومات لعصیر جنون

”سن لو کہ چاشت کے وقت سونا جو ان کو بے عقلی عطا کرتا ہے اور عصر کے بعد کا سونا پاگل پن ہے“

صبح فجر کے وقت اور اس کے بعد سونے رہنا طبی اعتبار سے بھی بہت نقصان دہ ہے۔ کیونکہ بدن ڈھیلا ہو جاتا ہے۔ اس میں فساد آ جاتا ہے۔ اس لیے کہ وہ فضلات جن کی تحلیل ریاضت سے ممکن تھی، اور زیادہ ہو جاتے ہیں۔ جس سے بدن ٹوٹتا ہے اور [بجائے تروتازہ ہونے کے] ضعف اور تھکان سے دوچار ہو جاتا ہے۔ اگر یہ اضافہ فضائے حاجت سے پہلے اور حرکت و ریاضت سے قبل ہو جائے یا معدہ کو کسی غذا میں مشغول کرنے سے قبل ہو جائے تو یہ لا اعلان بیماریوں کا

پیغام ہے (41) دن میں سونے سے امراضِ رطوبی پیدا ہوتے ہیں۔ رنگ روپ خراب ہو جاتا ہے۔ طحال کی بیماری پیدا ہوتی ہے۔ اعصاب میں ڈھیلا پن پیدا ہو جاتا ہے (42)۔ سحر نیزی ہر اعتبار سے ایک صحت بخش اور مفید عمل ہے۔ اطباء کے مطابق صبح جلدی اٹھ کر حوائجِ ضروریہ سے فراغت نہ حاصل کرنے کی صورت رات بھر جسم میں جمع فضلات کو تا دیر جسم میں رہ کر فساد پیدا کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔ گردوں پر زائد از ضرورت بوجھ پڑتا ہے جس سے ان کے جلد خراب اور ناکارہ ہونے کے خطر اب کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔ پھر سحر نیز انسان بالعموم ایسی بہت سی ذہنی بیماریوں سے بھی محفوظ رہتا ہے جن میں گراں خواب اور نیند میں مدہوش لوگ اکثر و بیشتر مبتلا ہو جاتے ہیں۔ (43)

اس لیے اپنے دن کا آغاز نمازِ فجر کے بعد کر دینا چاہیے یہی نصوصِ شرعیہ سے ثابت ہوتا ہے۔

صبح کے اوقات کو بابرکت قرار دیا گیا ہے۔ فرمانِ رسول اکرمؐ ہے: یورک لامتی فی بکورھا (44)

اور آپؐ دعا فرماتے: اللھم بارک لی امتی فی بکورھا (45)

اس لیے اپنے دن کا آغاز نمازِ فجر کے بعد کر دینا چاہیے یہی نصوصِ شرعیہ سے ثابت ہوتا ہے۔

البتہ دوپہر میں سونا مستحب ہے مسنون ہے، قرآن کریم میں یہ جو کہا گیا

وَ مِنْ اٰیٰتِہٖ مَنَاٰمُکُمْ بِاللَّیْلِ (46)

”اور اسی کے نشانات اور (تصرفات) میں سے ہے تمہارا رات اور دن میں سونا“۔

یہاں دن میں جس سونے کا ذکر ہے وہ قبیلولہ ہے (47) بقولِ السمین الجلبی دن کی نیند اہل عرب کے ہاں نعمت

شمار کی جاتی ہے۔ گرم ممالک میں قبیلولہ بہت ضروری ہوتا ہے (48)۔

فرمانِ رسول اکرمؐ ہے: قیلولوا فان الشیاطین لاتقیل (49)

”قبیلولہ کرو کیونکہ شیطان قبیلولہ نہیں کرتا“

حضرت انسؓ سے مروی ہے:

”ہم لوگ جمعہ کی نماز پڑھا کرتے اور اس کے بعد دوپہر کی نیند لیتے تھے“ (50)

جز و دوم: نیند کی اہمیت و ضرورت۔ عصری تحقیقات:

اہل مغرب کے مطابق نیند کی تعریف کچھ یوں ہے:

"Natural and temporary periodic reduction of Sensation and consciousness" (51)

نیند انسان کی بنیادی ضروریات میں سے ایک ہے اور غذا اور ورزش کے ساتھ وہ تیسرا ستون ہے جن پر صحت

کی عمارت کھڑی ہوتی ہے (52)۔

نیند انسان کی بنیادی ضروریات میں سے ایک ہے اور غذا اور ورزش کے ساتھ وہ تیسرا ستون ہے جن پر صحت

کی عمارت کھڑی ہوتی ہے (53)

اسی لیے فیکسپیئر نے کہا:

O sleep, O Gentle sleep
Nature's soft muse, how have I fought thee
That thou no more wilt weigh my eyelids down
And steep my senses in forgetfulness

اچھی نیند ایک نعمت عظمیٰ ہے جو انسان کو صحت اور سکون سے مالا مال کر دیتی ہے۔ دل اور اس سے منسلک تمام شریانوں، وریدوں کو طاقت ور کرتی ہے، بلڈ پریشر کو معمول کی سطح پر رکھتی ہے۔ اس سے ذہنی تناؤ اور دباؤ کا خاتمہ ہوتا ہے اور مستقبل میں سامنے آنے والے دباؤ و تناؤ سے نبرد آزما ہونے کی قوت پیدا کرتی ہے۔ اچھی نیند یادداشت تیز کرتی ہے۔ سیکھنے کے عمل اور تفہیم کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ انسان کی عقل و دانش، فہم و فراست، جذباتی چٹنگی کی افزودگی کا وسیلہ و ذریعہ بنتی ہے۔ جسم کو راحت بخشنے کے ساتھ ساتھ شکستہ کلیات کی مرمت و بحالی بھی کرتی ہے۔ ان سب پر مستزاد اس عمل کے دوران سونے والا اطمینان اور سکون کے پر لطف تجربے سے گزرتا ہے۔ (54)

جب ہم سو جاتے ہیں تو ہمارے نیورونز 60٪ تک سکڑ جاتے ہیں اور ہڈیوں کا گودا دماغ کو اندر تک دھوکے صاف کرتا ہے۔ صفائی کا یہ کام صرف اس وقت ہوتا ہے جب ہم گہری نیند سوتے ہیں۔ قدرت نے دماغ کی صفائی ستھرائی کر کے جسم کی بہترین بحالی کرنے (Re-charge) کا یہی نظام رکھا ہے۔

ہمارے دماغ کی ایک داخلی غدود کے اندر Human Growth Hormones یعنی HGH پیدا ہوتے ہیں۔ یہ جسم میں صحت مند بانٹوں کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ نیز متحرک نظام انہضام اور طویل زندگی کے لیے بھی HGH کی مقدار میں اضافہ موڈ مزاج کی بہتری، ذہنی صلاحیت میں بڑھوتری، توانائی کی سطح میں اضافے اور کمزور اعصاب کی طاقت کے لیے بہت ضروری ہے۔ HGH کی شاندار پیداوار اور دماغ کی صفائی کے لیے مناسب نیند لینا بہت ضروری ہے۔ لازم ہے کہ انسان کم از کم سات گھنٹے سوئے (55)۔

مغربی محققین نے نیند کے درج ذیل مراحل بیان کیے ہیں:

- 1- بغیر تیز حرکت چشم (Non Rapid Eye Movement (NREM): یہ ابتدائی مرحلہ ہے جس میں ہم نیم خوابیدہ، نیم بیدار ہوتے ہیں۔ یہ ہماری کل نیند کا 2 سے 5٪ حصہ ہونا چاہیے۔ اگر اس سے زیادہ وقت ہم ایسی ہی نیند لیتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم نیند کی بے قاعدگی کے مریض ہیں۔
- 2- اس کے بعد NREM ہی کے اگلے تین مدارج ہیں:

- i- ہلکی نیند: بیداری سے نیند میں جانے کا عبوری عمل
- ii- سست موج نیند: اس مرحلے میں پٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ دل کی دھڑکن بندرتج کم ہونے لگتی ہے۔
فشارخون (Blood Pressure) کم ہو جاتا ہے۔
- iii- گہری سست موج نیند: یہ نیند کی گہری کیفیت ہے جس میں جسم کی شکست و ریخت کی بحالی کا عمل بسرعت چلتا ہے۔

3- تیز حرکت چشم نیند: (REM)

یہ کیفیت رات بھر میں کئی بار ہوتی ہے اسی میں خواب آتے ہیں۔ اس میں کچھ دیر رہنے کے بعد انسان پھر سے NREM میں چلا جاتا ہے۔ یہ عمل ایک سائیکل کی طرح کئی بار ہوتا ہے اور ہر سائیکل کل 90 سے 120 منٹ پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے یہ سائیکل کل 3 سے 7 بار بھی چل سکتے ہیں تاہم اطباء کے مطابق ایک صحت مند انسان کو ان تینوں مراحل سے ہر رات کم از کم 4 سے 5 بار ضرور گزرنا چاہیے (56)۔

نیند پوری نہ کرنے کے عواقب و نتائج:

دنیا بھر میں مختلف اداروں کی تحقیقات اور Case Studies کے نتیجے میں جو مسلمہ حقائق سامنے آئے ہیں ان کے مطابق رات میں نیند پوری نہ کرنے والوں کو درج ذیل مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے:

بے خوابی اور موٹاپے کا گہرا تعلق ہے۔ کم سونے کے نتیجے میں ghrelin نامی ہارمون پیدا ہوتا ہے یہ معدے سے جنم لیتا ہے اور بھوک میں بے پناہ اضافہ کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ کم خوابی سے leptin ہارمون کی پیدائش کو کم کر دیتا ہے جو بھوک کے احساس کو دبا کے رکھتا ہے۔ اس صورت حال میں انسان کے شدید تھکن محسوس کرنے کے ساتھ ساتھ اس پر موٹاپا طاری ہونے لگتا ہے۔

☆ کم خوابی کے نتیجے میں انسولین کی سطح متاثر ہونے لگتی ہے اور انسان قسم دوم ذیابیطس (Type 2 Diabetes) میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

☆ رات کو پوری نیند نہ لینے سے دن میں غنودگی اور سستی طاری رہتی ہے۔ انسان بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ ارتکاز توجہ (Focus)، یادداشت (memory) وغیرہ متاثر ہوتے ہیں اور انسان میں چڑچڑاپن اور شدید غصہ پیدا ہونے لگتا ہے۔

☆ جسم کا مدافعتی نظام متاثر ہو جاتا ہے اور انسان سمیت (Infection) کا شکار باسانی ہو جاتا ہے۔ بے خوابی کے شکار جسم پروکسین بھی اثر نہیں کرتی۔

☆ نیند مکمل نہ ہونے کی صورت میں جسم کا مدافعتی نظام بہت کمزور ہو جاتا ہے اور جسم میں سوزش پیدا ہونے اور بڑھنے کا خطرہ بے تحاشا بڑھ جاتا ہے۔ مختلف قسم کے عوارض جیسے دمہ، الرجی، السر، تیزابیت وغیرہ لاحق ہو جاتے ہیں۔

☆ بے خوابی کے یا غیر معیاری نیند کے سبب جسم میں سوزش کی یہ تین صورتیں وجود پا جاتی ہیں۔

1- Fibrinogen: خون میں لو تھڑے بنانے والی پروٹین (Blood clotting protein)

2- Interleukin: جس سے شدید سوزش پیدا ہوتی ہے

3- C. Reactive Protein: یہ پروٹین سوزش کے نتیجے میں خون کی شریانوں میں پیدا ہو جاتی ہے۔

اور ان کیمیائی مادوں کے جسم میں پیدا ہونے کے نتیجے میں درج ذیل عوارض کا خطرہ شدید تر ہو جاتا ہے۔

i- cardiovascular disease: جس سے دل کا دورہ پڑنے کے خطرات بہت بڑھ جاتے ہیں۔

ii- High Blood Pressure: بلند فشار خون

iii- Arthritis (جوڑوں کا درد): اس کی تین سو سے زائد اقسام ہیں۔ یہ مرض انسان کو بالکل معذور اور محتاج کر سکتا ہے۔

☆ ذہنی دباؤ اور تناؤ: مستقلاً بے خوابی کا شکار رہنے والے افراد کے جسم میں adrenaline اور noradrenalin نامی

ہارمون پیدا ہوتے ہیں جو ذہنی دباؤ اور تناؤ پیدا کرتے ہیں۔

☆ بے خوابی سے دل کا دورہ پڑنے کے خطرات 48% بڑھ جاتے ہیں۔

☆ کم نیند لینے سے Multiple Sclerosis نامی بیماری لاحق ہو جاتی ہے جس کے مریض مختلف اعضاء سمیت تمام جسم کی معذوری کا شکار ہو جاتے ہیں۔

☆ Alzheimer نامی بیماری لاحق ہو جاتی ہے جس میں یادداشت بتدریج بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ کیونکہ دماغ سے جن

مضر کیمیائی مادوں کو نیند میں دھلنا تھا وہ نہیں دھل پاتے۔

☆ نیند کی کمی کی صورت میں ذہن پر ایک دھند سی چھائی رہتی ہے ذہن ابہام کا شکار رہتا ہے اور انسان سوچنے سمجھنے کی

صلاحیت سے محروم ہو جاتا ہے۔

☆ مزاج پر منفی اثرات: نامکمل اور غیر معیاری نیند لینے کے نتیجے میں مزاج پر بہت منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں

مثلاً خوف زدہ رہنا، تشویش میں رہنا، ڈپریشن، غصہ، فرسٹریشن، خوشی محسوس کرنے سے محروم ہو جانا،

غیر مختتم تھکن کا شکار رہنا، غنودگی و سستی طاری رہنا، کسی کام میں دل نہ لگنا، مایوسی، خود کو بے کار سمجھنا

وغیرہ (57)۔

☆ اوقات نیند:

جہاں تک اس امر کا تعلق ہے کہ نیند کا بہترین وقت کون سا ہے تو عصری تحقیقات بھی نیند کا وہی وقت بتاتی ہیں جو قرآن و سنت میں بتایا گیا ہے۔ یہ مشہور مقولہ جدید تحقیقات کے مطابق سونے اور جاگنے کے بہترین اوقات کی نشان دہی کرتا ہے:

"Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise"

ان کی تحقیقات کے مطابق اس سیارے پر غروب آفتاب کے بعد ہمارے اندر فطری طور پر Melatonin یعنی نیند لانے والے ہارمون کی پیداوار کا عمل شروع ہو جاتا ہے ہر رات یہ ہارمون پیدا ہوتے ہیں تو انسان کا سو پانا ممکن ہوتا ہے۔ غروب آفتاب کے ساتھ ہی اس کی پیداوار فطرت کی جانب سے اس امر کا اعلان ہے کہ اب سونے کا وقت ہو چکا ہے۔ جسم کے اندر ایک فطری کلاک موجود ہے جسے Circadian Rhythm کہا جاتا ہے۔ یہ ہمارے 24 گھنٹے پر مشتمل معمول حیات کا تعین کرتا ہے۔ چنانچہ

A circadian Rhythm is a 24-hour internal cycle managed by our body clock. Thus clock of ours, deep within the brain regulates our internal systems such as sleeping patterns, hormone production, temperature, alertness, mood and digestion, in a 24-hour process evolved to work in harmony with Earth's rotation. Our body clocks are set by external cues, chief among them being day light as well as things like temperature and eating times." (58)

فطرت کا وضع کردہ حیاتیاتی کلاک اسی Circadian Rhythm کے تحت کام کرتا ہے۔ فطرتاً ہمارے جینز اسی کے مطابق کام کرتے ہیں اور ہمارا نیند کا وقت، معیار، مقدار اسی کے مطابق چلتا ہے۔ اور اگر ہم اس کا کامل متبع کریں تو یہ ہمیں صحت مند اور توانا بناتا ہے۔ (59)

اندھیرا طاری ہوتے ہی میلاٹنن کا پیدا ہونا جہاں اس امر کا تعین کرتا ہے کہ اب سو جانا چاہیے اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی بتاتا ہے کہ طبعاً بیداری کا وقت علی الصبح کا ہے۔ چنانچہ عصری تحقیقات کے مطابق بھی سحر خیزی نہایت مفید، صحت بخش طرز حیات کا ایک اہم عنصر ہے۔ اس موضوع پر کافی کام ہو رہا ہے کتب تصنیف کی جا رہی ہیں جن میں سحر خیزی کے فوائد و مضمرات بتائے جا رہے ہیں۔ اس کی ایک اہم مثال Robin Sharma کی کتاب The 5AM Club ہے۔ وہ لکھتا ہے۔

”صبح پانچ بجے اٹھنا تمام معمولات کی ماں ہے۔ ہر روز کا سورج آپ کی عظمت کو ہمیز دینے کا شاخسانہ ہوتا ہے۔ آپ کے اندر ایسی قوت ہے جو صرف سورج کی پہلی کرن کے ساتھ ہی بیدار ہو کر آشکار ہوتی ہے۔“ (60) صبح کے وقت خوف کے ہار موز کم ہوتے ہیں کارکردگی کے حامل ہار موز میں اضافہ ہوتا ہے۔ دماغ کی لہریں Beta سے Alfa اور Theta کی جانب منتقل ہو جاتی ہیں۔ اس وقت کی خاموشی سے دماغ میں وہ بہاؤ پیدا ہوتا ہے جو ذہانت اور تخلیقی صلاحیتوں میں بے پناہ اضافے کا موجب بنتا ہے“ (61)۔ روبن شرمانے صبح طلوع آفتاب کے بعد پہلے گھنٹے کو Victory hour قرار دیا ہے۔

سابق امریکی صدر بنجمن فرینکلن کے مطابق صبح کے منہ میں ”سوننا“ ہوتا ہے۔

المختصر معاصر تحقیقات کے مطابق بھی رات جلد سونا اور صبح جلد بیدار ہونا ہی صحت کی کلید ہے اور اسی سے نیند کے بھرپور فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ نیز اس میں اعتدال و توازن کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوٹنا چاہیے۔ زیادہ نیند لینے کے نقصانات ہیں۔ 24 میں سے 9 یا اس سے زائد گھنٹے کی نیند ہلاکت خیز ثابت ہوتی ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق بھی دن میں سونا مضر صحت ہے۔ کارکردگی کو متاثر کرتا ہے۔ البتہ قبولہ (Nap) کو صحت کے لیے مفید اور جسم کے لیے Re-charging قرار دیا گیا ہے۔ متعدد تحقیقات کے نتیجے میں ثابت ہوا ہے کہ قبولہ یعنی Day time Naps سے بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں مثلاً تھکن کا خاتمہ، کام کرنے کے لیے بھرپور توانائی کا حصول، استعدادِ کار میں معجزاتی اضافہ، مزید برآں اس سے یادداشت قوی ہو جاتی ہے۔ (62)

جز سوم:

نیند اور عصری تحدیات

گذشتہ صفحات میں اسلامی تعلیمات اور عصری تحقیقات کی روشنی میں نیند کی ضرورت و اہمیت، صحت کے لیے اس کی کلیدی حیثیت، اس کے بہترین اوقات وغیرہ پر دلائل کی روشنی میں بحث کی گئی ہے۔ تاہم حقیقتِ حال یہ ہے کہ ہم نیند کے عالمگیر بحران کا شکار ہیں۔ امتدادِ زمانہ کے ساتھ ساتھ ہمارے طرزِ حیات میں بہت سے تغیرات وقوع پذیر ہوئے جن کے نتیجے میں ہمارا فطری یومیہ نظام (Rhythm) خراب ہو گیا۔ جدید تحقیقات اور Case Studies ثابت کرتی ہیں کہ افرادِ عالم کی اکثریت بے خوابی اور اس کے نتیجے میں جنم لینے والے عوارض و مسائل کا شکار ہے۔ سطور زیریں میں بالاخص ہمارے معاصر طرزِ حیات کے ان اہم ترین پہلوؤں کی نشان دہی کی جائے گی جن کے سبب ہمارے معمولات نیند متاثر ہیں اور ہم جان لیوا عوارض کا شکار ہو رہے ہیں۔

1- معاشی استحکام اور اقتصادی ترقی کے لیے شفٹ ورک کا رجحان:

1940ء کی دہائی سے کارخانوں، فیکٹریوں اور مختلف اداروں میں ”شفٹ ورک“ یعنی شفٹوں میں کام کا آغاز ہوا۔ گویا دن کے ساتھ رات میں بھی کام کا سلسلہ چل نکلا اور فطرت کے خلاف چلتے ہوئے رات میں جاگنے اور کام کرنے کا رجحان پیدا ہو گیا۔ کارخانوں کے مالکوں کے لیے یہ اضافی آمدن بہت پرکشش ہے لہذا یہ کام مسلسل جاری ہے عصر حاضر میں یہ کام ایک اور ذریعے سے بھی جاری ہے۔ مثلاً ایشیا میں مقیم افراد اور یہاں کی کمپنیاں امریکہ، جرمنی یا فرانس وغیرہ کی کمپنیوں کے ساتھ آن لائن کام کر رہی ہیں۔ دریں صورت ایشیا والے امریکہ وغیرہ کے نظام کے مطابق چلتے ہیں۔ لہذا یہاں رات اور وہاں دن ہونے کے سبب ایشیا والا اپنی نیند قربان کر کے کاروبار چلاتا ہے۔ یوں مستقل فطرت کے خلاف زندگی بسر کرنے کا سلسلہ جاری ہے۔ رات بھر جاگ کر کام کرنے والا خواہ سارا دن بھی سوتا رہے اسے نیند کے وہ فوائد حاصل نہیں ہو سکتے جو فطرت کے متنوع میں حاصل ہوتے ہیں۔ اس طریقے سے کام کرنے والے متعدد امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ (63)

2- ٹیکنالوجی میں آنے والی جدت:

ٹیکنالوجی میں آنے والی جدت نے جاگنے سونے کے معمولات درہم برہم کر کے رکھ دیے ہیں۔ کم از کم پچھلی دو دہائیوں کا جائزہ لیں تو اب صبح و شام کی تبدیلی کا احساس ہی ختم ہوتا جا رہا ہے۔ کمپیوٹر، لیپ ٹاپ اور سب سے بڑھ کر موبائل پر وقت گزارنے میں ایک تو وقت کا احساس نہیں ہوتا دوسرے سکرین سے نکلنے والی نیلی روشنی آنکھوں اور دماغ کو متاثر کرتی ہی ہے اس کے ساتھ ساتھ نیند کے فطری نظام کو سخت متاثر کرتی ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق:

Specific cells in the eyes that are sensitive to blue light also regulates your sense of night and day. The eyes detect and associate the blue light with daylight. The blue light travels via cells to the hypothalamus, which then shuts down the production of melatonin, one of the major sleep promoting hormones. If your body does not produce emulation for sleep and the blue light stimulates you, you are in for a very long night. (64)

یہ نیلی روشنی جو دماغ میں نیند کے ہارمون کی پیدائش کا عمل روک دیتی ہے، کمپیوٹر کی تمام اقسام اور موبائل فونز اور ٹی وی سے خارج ہوتی ہے۔ تادیر ان آلات پر اشتغال نے بے خوابی کو ایک عالمی مسئلہ بنا دیا ہے۔ حالیہ تحقیق کے مطابق یہ نیلی روشنی براہ راست دماغ کے اس حصے کو متاثر کرتی ہے جس کا تعلق حافظے، جذباتیت، تفکر و تدبر اور فہم و فراست کی صلاحیت سے ہے (65)۔ چنانچہ فطرت کے مطابق نیند نہ لینے کے عواقب و نتائج ہر جگہ موجود ہیں ان کے دلائل پیش کرنے کی چنداں احتیاج نہیں۔

اب مغربی محققین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ غروب آفتاب کے بعد سونے کی تیاری ہونی چاہیے اور طلوع آفتاب کے ساتھ ہی بیداری اور اس کے لیے لازم ہے کہ سرشام تمام برقی آلات (ٹی وی، کمپیوٹر اور موبائل) کو بند کر دیں، بیڈروم میں سرخ روشنی استعمال کریں یہ میلاٹنن کی پیدائش میں کم سے کم رکاوٹ ڈالتی ہے، آنکھوں کو ڈھانپ کر سویا جائے، وغیرہ وغیرہ۔

خلاصہ کلام:

گذشتہ صفحات میں قرآن و سنت اور عصری تحقیقات کی روشنی میں نیند کی اہمیت و ضرورت اور صحت کے ساتھ اس تعلق پر بحث کی گئی ہے۔ سطور بالا میں پیش کردہ معروضی حقائق کی روشنی میں بلاخوف تردید و ابطال کہا جاسکتا ہے کہ حفظانِ صحت کے لیے اچھی نیند لینا بہت ضروری ہے۔ اچھی اور معیاری نیند اسی نیند کو کہا جاسکتا ہے جو فطرت کے طے کردہ وقت پر لی جائے۔ فطرت سے تعرض نہ کرتے ہوئے دن میں کام اور رات میں آرام کیا جائے۔ اس فطری نظام کی مخالفت کرنے کے نتیجے میں ہم سنگین مسائل کا سامنا کر رہے ہیں۔ انواع و اقسام کی غیر مختتم (Chronic) بیماریاں اور عوارض، ذہنی تناؤ اور دباؤ (ڈپریشن) غیر معیاری کارکردگی، غنودگی و سستی، غور و فکر، تفکر و تدبیر، ارتکاز توجہ کی صلاحیت سے محرومی اور کند ذہنی، غمی پن اور بے شمار دیگر مسائل ضرورت سے کم یا زیادہ نیند لینے کا ہی نتیجہ ہیں۔ دنیا میں مریضوں کی روز افزوں تعداد ایک بھیانک حقیقت ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم نظامِ فطرت سے مطابقت اختیار کریں۔ احکام قرآن و سنت کی پیروی ہی صحت و سلامتی کی ضمانت ہے۔ لہذا:

- 1- ہمیں اپنے طرزِ حیات میں تبدیلی کرتے ہوئے اپنے کام دن میں نپٹانے چاہئیں۔
- 2- رات کا حسن اور فائدہ تاریکی میں ہے لہذا مصنوعی روشنیاں جلا کر رات کو دن بنانے کے بجائے رات کو صرف سونے کے لیے استعمال کرنا چاہیے۔
- 3- ٹیکنالوجی کا استعمال صرف حسبِ ضرورت کرنا چاہیے۔ موبائل، ٹی وی، کمپیوٹر پر گھنٹوں مصروف رہنا جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے اور شام کے وقت ان آلات پر مصروف رہنا سراسر باعثِ زیاں ہے۔

حواشی:

- 1- مسلم بن حجاج القشیری، الجامع الصحیح، مشمولہ موسوعہ الکتب الستة، (ریاض دارالسلام طبع اول 2000ء)، ج: 6773
- 2- ابن قیم شمس الدین ابو عبد اللہ محمد بن ابی بکر الزرعی، الطب النبوی، (دمشق دار ابن کثیر، طبع اول 2003ء) ص 202
- 3- القصص: 73
- 4- الانعام: 96
- 5- یونس: 67
- 6- الروم: 23
- 7- الفرقان: 47
- 8- النبائی: 10-11
- 9- قرطبی ابو عبد اللہ محمد بن احمد، الجامع لاحکام القرآن، (بیروت مؤسسۃ الرسالہ، طبع اول 2006ء)، ج: 22، ص 7
- 10- طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، بذیل الروم 23
- 11- امین احسن اصلاحی، تدر قرآن، (لاہور فاران فاؤنڈیشن، 2009ء)، ج: 5، ص 75
- 12- عبد الماجد دریابادی، تفسیر ماجدی، (لاہور پاک کمپنی سن)، ص 1151
- 13- Abdul Majid Daryabadi, Tafsir ul-Qur'an, (Lack now Islamic research Academy, 2nd ed. 1994), 3: 269
- 14- واصف علی واصف، بات سے بات، (لاہور کاشف پبلیکیشنز 1995ء)، ص: 113
- 15- بخاری ابو عبد اللہ محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح، مشمولہ موسوعہ الکتب الستة (ریاض دارالسلام، طبع اول، 2000ء) ج: 212
- 16- ابن ابی شیبہ ابو بکر عبد اللہ بن محمد، کتاب المصنف فی الاحادیث والآثار (بیروت، دارالتاج، طبع اول 1989ء) ج: 35708
- 17- ابن کثیر عماد الدین اسلمعلیل، تفسیر القرآن العظیم، للطباعة والنشر، ج: 11، ص 21
- 18- ابن قیم، الطب النبوی، ص: 203
- 19- سید قطب شہید، فی ظلال القرآن، (قاہرہ، دار الشروق، طبع اول 1972ء)، ص: 6، ص: 3805
- 20- ابن حیان محمد بن یوسف بن علی، تفسیر البحر المحیط، (بیروت دار احیاء التراث العربی، طبع اول 2002ء) ج: 7، ص: 217
- 21- آلوسی، ابو الفضل شہاب الدین، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم والسبع المثانی، (بیروت دارالکتب العلمیہ، طبع اول 1994ء) ج: ، ص 33
- 22- آل عمران: 154
- 23- الانفال: 11

- 24- سیوطی جلال الدین ابو عبد الرحمن بن ابی بکر، الدر المنثور فی التفسیر بالماء ثور، مرکز بجر للبحوث والدراسات العربیة والاسلامیة، طبع اول 2003ء، ج:7، ص:57
- 25- نفی عثمانی، آسان ترجمہ قرآن، بذیل الانفال: 11
- 26- الخازن علاء الدین علی بن محمد، لباب التاء ویل فی معانی التنزیل، (بیروت، دارالکتب العربی طبع اول 2004ء)، ج:2، ص:297
- 27- ابن کثیر، تفسیر القرآن العظیم، ج:7، ص:29
- 28- ابن کثیر ابو الفداء سلیمان، تفسیر القرآن العظیم، ج:7، ص:29-30
- 29- ماوردی ابو الحسن علی بن حمیب، النکت والعیون، (بیروت مؤسسۃ الکتب الثقافیہ، سن) ج:2، ص:299
- 30- سید قطب شہید، فی ظلال القرآن، ج:3، ص:1484
- 31- القرطبی ابو عبد اللہ محمد بن احمد، الجامع لاحکام القرآن، ج:7، ص:372
- 32- سید قطب شہید، فی ظلال القرآن، ج:5، ص:2569
- 33- مسلم بن حجاج القشیری، الجامع الصحیح، مشمولہ موسوعہ الکتب الستہ (ریاض دارالسلام طبع اول 2000ء)، ج:2664
- 34- قرطبی، الجامع، ج:13، ص:38
- 35- ابن قیم، الطب النبوی، ص:201
- 36- بخاری ابو عبد اللہ محمد بن سلیمان، جامع الصحیح، مشمولہ موسوعہ الکتب الستہ، (ریاض دارالسلام 2000ء)، ج:547، ص:568
- ترمذی ابو عیسیٰ محمد بن سورہ، جامع، مشمولہ موسوعہ الکتب الستہ، (ریاض دارالسلام، طبع اول 2000ء) ج:168
- 37- ایضاً، ج:169
- 38- ابن قیم، الطب النبوی، ص:203-204
- 39- احمد بن حنبل، مسند، ج:533
- 40- ابن ابی شیبہ، المصنف، ج:35382
- 41- ابن قیم، الطب النبوی، ص:203-204
- 42- ابن قیم، الطب النبوی، ص:203
- 43- رفیع الدین ہاشمی ڈاکٹر، ”علامہ محمد اقبال کے ہاں ذوق سحر خیزی“ در ترجمان القرآن، اپریل 2020ء، ص:21
- 44- متقی الہندی، کنز العمال، ج:35202
- 45- ابن ماجہ، سنن، ج:2236
- 46- الروم: 23

- 47- الشوکانی محمد بن علی، فتح القدير، (لجنة التحقيق والبحث العلمي بدارالوفاء، ج: ٦، ص: 290؛ آلا لوسی، روح المعانی، ج: 11، ص: 33)
- 48- السمين الحلبي احمد بن يوسف، الدرر المصون، (دمشق، دار القلم س ن)، ج: 9، ص: 38
- 49- متقی الہندی، کنز العمال، ج: 21477
- 50- ابن ماجہ یزید بن القزوی، سنن، مشمولہ موسوعہ الکتب السنیہ (ریاض دار السلام طبع اول 2000ء)، ج: 1102
- 51- Robert Tottoli, "Sleep" in Encyclopedia of Qur'an,
- 52- Stella McNamara, Sleep: A core Pillar of Health and Wellbeing (Victoria University, 2023), p: 1
- 53- Barry Krakow, Sound Sleep Sound mind (John and Wiley, 2007), p: 5, 23
- 54- Robin Sharma, the 5Am Club, (India 2018), p: 23 1
- 55- Robert S. Rosenberg, Sleep Soundly Every Night, Feel Fantastic Every day (Ny, Demos Health, 2014), p: 27; "Sleep" in Encyclopedia Americana,
- 56- Barry Krakow, Sound Sleep Sound Mind, p: 30-38; Stella McNamara, Sleep: A Core Pillar of Health and Wellbeing.
- 57- Nick Littlehales, Sleep, (n.d.), p: 19
- 58- Barry Krakow, Sound Sleep, p: 85-87
- 59- Robin Sharma, the 5AM Club, p: 36
- 60- Ibid, Ch: 10
- 61- James N. Cousins al, "The long-Term memory benefits of a daytime nap compared with cramming", in Sleep 2010 by Sleep Research Society, vol. 42, No. 1, 2019, p: 2
- 62- Shazia Jehan et al, "Shift Work and Sleep: Medical Implications and Management", in Sleep Med Disorder, 2017, vol: 1, No. 2
- 63- Roberts Rosenberg, Sleep Soundly Every night, Feel Fantastic, p: 39
- 64- Ibd, p: 42; Sound Sleep, p: 87
- 65- Nick Littlehale, Sleep (n. d), p: 19