

نماز: (پنچوقتہ عبادت)

”اور میں نے جن و انس کو پیدا نہیں کیا مگر اس غرض سے کہ وہ میری عبادت کریں۔“ (51:57)

ایک حدیث میں آنحضرت ﷺ فرماتے ہیں: ”بے شک نماز میں شفا ہے۔“

عبادت ایک دوا ہے جس سے ہماری روحانی، جسمانی اور مادی تکلیفوں کو شفا ملتی ہے۔ (برکات اللہ علیہ)

”چاہئے کہ نماز کی جس قدر جسمانی صورتیں ہیں ان سب کے ساتھ دل بھی ویسے ہی تابع ہو۔ اگر جسمانی طور پر کھڑے ہو تو دل بھی خدا کی اطاعت کے لئے

ویسے ہی کھڑا ہو۔ اگر جھکو تو دل بھی ویسے ہی جھکے۔ اگر سجدہ کرو تو دل بھی ویسے ہی سجدہ کرے۔ دل کا سجدہ یہ ہے کہ کسی حال میں خدا کو نہ چھوڑے جب یہ

حالت ہوگی تو گناہ دور ہونے شروع ہو جائیں گے۔“ (ملفوظات۔ جلد 6۔ ص 367-368)

”آخر کار یہ نمازیں ہی ہیں جو نہ صرف جسم بلکہ روح پر بھی اثر کرتی ہیں۔ جب ہم اپنی توجہ اس طرف کر لیں گے تو ہمارا نمونہ قابل تقلید ہو جائے گا۔“

(امیر المؤمنین حضرت مرزا مسرور احمد ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز)

ایک مسلمان عالم کے مطابق (مضمون ماہانہ اردو میگزین تہذیب الاخلاق، علی گڑھ، انڈیا)، جو مسلمان باقاعدگی سے نماز پڑھتا ہے، اسے جوڑوں کے درد کی بیماری ہونے کا خطرہ

بہت کم ہو جاتا ہے کیونکہ ہم نماز کے دوران اپنے جوڑوں کو ٹریٹنگ دے رہے ہوتے ہیں۔ (www.alislam.org)

نماز پڑھنے کے آرتھوپیدک فوائد:

1- جسم کی باقاعدہ ورزش سے کولسٹرول میں کمی ہوتی ہے۔ کولسٹرول بڑھنے سے دل کی کمزوری، فالج، شوگر، اور دوسری بہت سی شکایتیں ہو سکتی ہیں۔ یہ ایک جانی مانی حقیقت ہے کہ جن لوگوں کا پیشہ زیادہ چلنے پھرنے والا ہوتا ہے ان کے جسم میں کولسٹرول کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔

2- بد ہضمی کی شکایت دور کرنے کے لئے نماز ایک بہترین ورزش ہے۔ صبح کے وقت جب کا معدہ خالی ہوتا ہے تو ایک مسلمان کو کم رکعات نماز پڑھنے کا حکم ہے جبکہ رات کو جب کھانے کے بعد معدہ بھرا ہوتا ہے تو سب سے زیادہ رکعات پڑھنی ہوتی ہیں۔

3- نماز کئے شروع میں تکبیر کہتے ہوئے ہم اپنے ہاتھوں اور کندھوں کے پٹھوں کو حرکت دیتے ہیں جس کی وجہ سے جسم کے بالائی حصے میں خون کا دورانیہ تیز ہو جاتا ہے۔ اقامت بھی اسی کام میں معاون ہوتی ہے۔

4- نماز کا اہم ترین حصہ سجدہ ہے جب ہم زمین کو اپنی پیشانی سے چھوتے ہیں۔ یہ حالت ہمارے دماغ کو تازہ خون مہیا کرتی ہے۔ یوگا کرنے والے اسی چیز کے حصول کے لئے بعض اوقات سر کے بل کھڑے ہو کر ورزش کرتے ہیں۔

5- تشہد کی حالت میں بیٹھنے سے ہمارے کولہے، کہنیاں، گھٹنے، ریڑھ کی ہڈی، ہاتھوں کے جوڑوں کی اس طرز پر حرکت ہوتی ہے جو ہمارے سارے جسم کو آرام پہنچاتی ہے۔ جسم کے مختلف حصوں پر اس طرح دباؤ پڑتا ہے جیسے ایک طرح کی مالش ہو جو جسم کے اکڑاؤ کو ختم کرتی ہے۔

6- دل جسم کا سب سے اہم عضو ہے۔ یہ جسم کے تمام خلیوں کو خون پہنچاتا ہے۔ نماز کے دوران کی جانے والی جسمانی حرکات دل کی ورزش کے لئے ایک بہترین ذریعہ ہیں۔ حدیث نبوی ﷺ ہے: ”جسم کا ایک عضو ایسا ہے کہ اگر وہ ٹھیک ہو تو سارا جسم صحت مند رہتا ہے لیکن اگر وہ بیمار ہو جائے تو سارا جسم بیمار پڑ جاتا ہے۔“ یہ دل ہے۔ اگلی مرتبہ جب

آپ نماز پڑھیں تو ضرور اللہ کا شکر ادا کریں کہ اس نے آپ کو مسلمان بنایا۔ عبادت میں واقعی تندرستی ہے۔