

’نیند: اللہ کی ایک عظیم نعمت!

عبدالرشید طلحہ

اللہ تعالیٰ کی بے شمار نعمتوں میں سے ایک اہم ترین نعمت پرسکون نیند بھی ہے۔ نیند قدرت کا وہ عظیم تحفہ ہے، جو خالق کی عظمت و ربوبیت کا گواہ، اور اس کی بے مثال صنعت و کاریگری کا شاہ کار ہے۔ یہ ایک پیدائشی چیز ہے جو غیر شعوری طور پر انسان کی فطرت اور ساخت میں داخل ہے۔ اس کا انسانی ضرورت کے مطابق ہونا ہی اس بات کی شہادت ہے کہ یہ کوئی اتفاقی حادثہ نہیں، بلکہ خالق و مالک نے ایک مضبوط و مستحکم نظام کے مطابق، جان داروں کی راحت رسانی کے لیے اسے بنایا ہے۔ انسان کو بس اتنا معلوم ہے کہ جب وہ دن بھر کی محنت و مشقت کے بعد تھکا ہارا بستر پر پہنچتا ہے تو بے ساختہ نیند اسے آدبوچتی ہے۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق جب انسان گہری نیند سو جاتا ہے، تب دماغ کا کارخانہ اپنے اندر دن بھر کے کام کاج کے دوران صحت کو نقصان پہنچانے والے جمع شدہ زہریلے فضلے کو نکال باہر کرتا ہے اور پورے دماغ کی مرمت کر کے اُسے نئی توانائی فراہم کرتا ہے۔ جس سے دماغ اور اس کی وساطت سے سارا جسم ازسرنو مضبوط و متحرک ہو جاتا ہے۔ چنانچہ نیند کا آنا، نیند سے تھکن کا دور ہونا اور پھر تھکن دور ہونے پر تازہ دم ہو کر آرزو خود ہی بیدار ہو جانا، یہ سب قوتیں اللہ تعالیٰ نے عطا کی ہیں، جو سراسر اس کی حکمت و مصلحت پر مبنی ہیں۔

● نیند میں پوشیدہ حکمت: نیند کی حالت کس طرح طاری ہوتی ہے اور اس کے نتیجے میں ایک انسان کس طرح چست و توانا ہو جاتا ہے؟ اس حقیقت کو صرف اللہ ہی جانتا ہے، اس پورے نظام میں انسانی ارادے کا کوئی عمل دخل نہیں ہوتا۔ قرآن مجید میں نیند کو پریشانی اور دکھ رفع کرنے اور سکون کا ذریعہ قرار دیتے ہوئے فرمایا: **وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا** ﴿النبا ۸۷: ۹﴾ ”تمہاری نیند کو

تھکن دُور کرنے کا ذریعہ ہم نے بنایا۔“

مولانا مودودی اس آیت کی تشریح کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

انسان کو دُنیا میں کام کرنے کے قابل بنانے کے لیے اللہ تعالیٰ نے جس حکمت کے ساتھ اس کی فطرت میں نیند کا ایک ایسا داعیہ رکھ دیا ہے، جو ہر چند گھنٹوں کی محنت کے بعد اسے چند گھنٹے سونے پر مجبور کر دیتا ہے۔ (تفہیم القرآن، ج ۶، ص ۲۲۶)

مولانا مودودی مزید لکھتے ہیں:

وہ محض خالق ہی نہیں ہے، بلکہ اپنی مخلوق پر غایت درجے رحیم و شفیق اور اس کی ضروریات اور مصلحتوں کے لیے خود اُس سے بڑھ کر فکر کرنے والا ہے۔ انسان دُنیا میں مسلسل محنت نہیں کر سکتا، بلکہ ہر چند گھنٹوں کی محنت کے بعد اسے چند گھنٹوں کے لیے آرام درکار ہوتا ہے، تاکہ پھر چند گھنٹے محنت کرنے کے لیے اسے قوت بہم پہنچ جائے۔ اس غرض کے لیے خالق حکیم و رحیم نے انسان کے اندر صرف تکان کا احساس، اور صرف آرام کی خواہش پیدا کر دینے ہی پر اکتفا نہیں کیا، بلکہ اس نے نیند کا ایک ایسا زبردست داعیہ اس کے وجود میں رکھ دیا، جو اس کے ارادے کے بغیر، حتیٰ کہ اس کی مزاحمت کے باوجود، خود بخود ہر چند گھنٹوں کی بیداری و محنت کے بعد اسے آدوچتا ہے۔ چند گھنٹے آرام لینے پر اس کو مجبور کر دیتا ہے، اور ضرورت پوری ہو جانے کے بعد خود بخود اسے چھوڑ دیتا ہے۔ اس نیند کی ماہیت و کیفیت اور اس کے حقیقی اسباب کو آج تک انسان نہیں سمجھ سکا ہے۔ یہ قطعاً ایک پیدائشی چیز ہے، جو آدمی کی فطرت اور اس کی ساخت میں رکھ دی گئی ہے۔ اس کا ٹھیک انسان کی ضرورت کے مطابق ہونا ہی اس بات کی شہادت دینے کے لیے کافی ہے کہ یہ ایک اتفاقی حادثہ نہیں ہے بلکہ کسی حکیم نے ایک سوچے سمجھے منصوبے کے مطابق یہ تدبیر وضع کی ہے۔ اس میں ایک بڑی حکمت و مصلحت اور مقصدیت صاف طور پر کارفرما نظر آتی ہے۔ مزید برآں یہی نیند اس بات پر بھی گواہ ہے کہ جس نے یہ مجبور کن داعیہ انسان کے اندر رکھا ہے، وہ انسان کے حق میں خود اس سے بڑھ کر خیر خواہ ہے، ورنہ انسان بالارادہ نیند کی مزاحمت کر کے اور زبردستی جاگ جاگ کر

اور مسلسل کام کر کر کے اپنی قوتِ کار کو ہی نہیں، قوتِ حیات تک کو ختم کر ڈالتا۔

(تفہیم القرآن، ج ۳، ص ۷۴۷-۷۴۸)

مفتی محمد شفیع عثمانیؒ لکھتے ہیں: یہاں حق تعالیٰ نے انسان کی راحت کے سب سامانوں میں سے خاص طور پر نیند کا ذکر فرمایا ہے۔ غور کیجیے تو یہ ایک عظیم الشان نعمت ہے۔ اور اس نعمت کو حق تعالیٰ نے پوری مخلوق کے لیے ایسا عام فرما دیا ہے کہ امیر، غریب، عالم، جاہل، بادشاہ اور مزدور سب کو یہ دولت بہ یک وقت عطا ہوتی ہے، بلکہ دنیا کے حالات کا تجزیہ کریں تو غریبوں اور محنت کشوں کو یہ نعمت جیسی حاصل ہوتی ہے، وہ مال داروں اور دنیا کے بڑوں کو نصیب نہیں ہوتی۔ نیند کی نعمت گدوں، تکیوں یا کوٹھی بنگلوں کی فضا کے تابع نہیں ہے، یہ تو حق تعالیٰ کی ایک نعمت ہے جو براہ راست اس کی طرف سے ملتی ہے۔ بعض اوقات مفلس کو بغیر کسی بستر تکیے کے، کھلی زمین پر یہ نعمت فراوانی سے دے دی جاتی ہے اور بعض اوقات ساز و سامان والوں کو نہیں دی جاتی، ان کو خواب آور گولیاں کھا کر حاصل ہوتی ہے اور بعض اوقات وہ گولیاں بھی کام نہیں کرتیں۔ (ملخص از معارف قرآن)

نیند کی جو حقیقت قرآن مجید میں بیان کی گئی ہے، اس سے زیادہ نہ کسی نے بیان کی ہے اور نہ کوئی بیان کر سکتا ہے۔ نیند کو موت کی بہن قرار دیتے ہوئے حق تعالیٰ شانہ نے ارشاد فرمایا: اللہ تمام رحوں کو ان کی موت کے وقت قبض کر لیتا ہے، اور جن کو ابھی موت نہیں آئی ہوتی، ان کو بھی ان کی نیند کی حالت میں (قبض کر لیتا ہے)۔ پھر جن کے بارے میں اس نے موت کا فیصلہ کر لیا۔ انھیں اپنے پاس روک لیتا ہے، اور دوسری رحوں کو ایک معین وقت تک کے لیے چھوڑ دیتا ہے۔ یقیناً اس بات میں ان لوگوں کے لیے بڑی نشانیاں ہیں جو غور و فکر سے کام لیتے ہیں۔ (الزمر ۳۹:۴۲)

مولانا قاضی ثناء اللہ پانی پتی تفسیر مظہری میں لکھتے ہیں: قبضِ روح کے معنی اس کا تعلق بدنِ انسانی سے قطع کر دینے کے ہیں، کبھی یہ ظاہراً و باطناً بالکل منقطع کر دیا جاتا ہے۔ اسی کا نام موت ہے اور کبھی صرف ظاہراً منقطع کیا جاتا ہے باطناً باقی رہتا ہے جس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ صرف جس اور حرکتِ ارادیہ جو ظاہری علامتِ زندگی ہے وہ منقطع کر دی جاتی ہے اور باطناً روح کا جسم کے ساتھ تعلق باقی رہتا ہے، جس سے وہ سانس لیتا ہے اور زندہ رہتا ہے۔ جس کی صورت یہ ہوتی ہے کہ روح انسانی کو عالمِ مثال کے مطالعہ کی طرف متوجہ کر کے اس عالم سے غافل اور معطل کر دیا

جاتا ہے، تاکہ انسان مکمل آرام پاسکے۔ اور کبھی یہ باطنی تعلق بھی منقطع کر دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے جسم کی حیات بالکلیہ ختم ہو جاتی ہے۔ (تفسیر مظهری)

● نیند کا ذکر قرآن مجید میں: نیند خدا تعالیٰ کی نشانیوں میں سے ایک ہے، جسے قرآن مجید میں احسان و امتنان کے طور پر ذکر کیا گیا ہے، ارشاد باری تعالیٰ ہے: ”اور اُس کی نشانیوں میں سے تمہارا رات اور دن کو سونا اور تمہارا اس کے فضل کو تلاش کرنا ہے۔ یقیناً اس میں بہت سی نشانیاں ہیں اُن لوگوں کے لیے جو (غور سے) سنتے ہیں“ (الروم: ۳۰-۳۳)۔ اسی مضمون کو دوسرے مقام پر اس طرح بیان کیا گیا: ”اور اس نے اپنی رحمت سے تمہارے لیے رات اور دن کو بنایا تاکہ تم رات میں آرام کرو اور (دن میں) اس کا فضل (روزی) تلاش کر سکو اور تاکہ تم شکر گزار بنو“۔ (الفصص: ۲۸: ۷۳)

پرسکون نیند کی بنیادی ضرورت اندھیرا اور شور شرابہ کا نہ ہونا ہے۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے رات کو تاریک بنا کر پرسکون نیند کی ان فطری ضرورتوں کو پورا کر دیا ہے، جیسا کہ ارشاد باری ہے: ”اور وہی ہے جس نے تمہارے لیے رات کو پردہ پوش اور نیند کو راحت اور دن کو اٹھ کھڑے ہونے کا وقت بنایا“ (الفرقان: ۲۵: ۴۷)۔ دوسرے مقام پر یوں فرمایا: ”وہ اللہ ہی تو ہے جس نے تمہارے لیے رات بنائی تاکہ تم اس میں سکون حاصل کرو اور دن کو روشن کیا۔ بے شک اللہ لوگوں پر بڑا فضل فرمانے والا ہے، مگر اکثر لوگ شکر ادا نہیں کرتے“۔ (المؤمن: ۴۰: ۶۱)

● نیند کا ذکر احادیث مبارکہ میں: نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی اپنے ارشادات میں متعدد مواقع پر رات میں آرام کرنے کی اہمیت و ضرورت کو اجاگر فرمایا ہے۔ حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے صحابہ کی ایک جماعت میں سے بعض نے کہا: میں نکاح (شادی بیاہ) نہیں کروں گا۔ بعض نے کہا: میں گوشت نہ کھاؤں گا۔ بعض نے کہا: میں رات میں نہ سوؤں گا۔ بعض نے کہا: میں مسلسل روزے رکھوں گا، کھاؤں بیوں گا نہیں۔ یہ خبر رسول صلی اللہ علیہ وسلم کو پہنچی تو آپ نے (لوگوں کے سامنے) اللہ کی حمد و ثنا بیان کی اور فرمایا: ”لوگوں کو کیا ہو گیا ہے، جو اس طرح کی باتیں کرتے ہیں۔ (مجھے دیکھو) میں نماز پڑھتا ہوں اور سوتا بھی ہوں، روزہ رکھتا ہوں اور کھاتا پیتا بھی ہوں، اور عورتوں سے شادیاں بھی کرتا ہوں۔ (سن لو) جو شخص

میری سنت سے اعراض کرے (میرے طریقے پر نہ چلے) سمجھ لو وہ ہم میں سے نہیں ہے۔“
(بخاری، کتاب النکاح، حدیث: ۴۷۷۸)

اس روایت سے معلوم ہوا کہ رات کا ایک حصہ آرام و سکون حاصل کرنے کے لیے ہے، اس میں آرام کرنا ہی شریعت کا تقاضا ہے۔ اسی طرح کا ایک اور واقعہ بھی حدیث کی کتابوں میں ملتا ہے۔ حضرت عبداللہ بن عمرو بن عاصؓ سے روایت ہے، انھوں نے کہا: نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے مجھ سے فرمایا: ”کیا یہ خبر صحیح ہے کہ تم رات بھر عبادت کرتے ہو، اور پھر دن میں بھی روزے رکھتے ہو؟“ میں نے کہا: جی ہاں، میں ایسا ہی کرتا ہوں۔ آپؐ نے فرمایا: ”اگر تم ایسا کرو گے تو تمھاری آنکھیں بیٹھ جائیں گی اور تمھاری صحت کمزور پڑے گی۔ جان لو کہ تم پر تمھارے نفس کا بھی حق ہے اور تمھاری بیوی کا بھی تم پر حق ہے۔ کبھی روزہ بھی رکھو، افطار بھی کرو۔ قیام بھی کرو اور سوؤ بھی“ (بخاری، کتاب الادب، حدیث: ۵۷۸۹)۔ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی بخشش و کرم کی انتہا دیکھیے کہ اپنے محبوب رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے قول کی برکت سے ہماری نیند کو بھی عبادت بنا دیا ہے، جیسا کہ آپؐ نے فرمایا: ”جس آدمی نے عشاء کی نماز جماعت سے پڑھی، گویا اس نے آدھی رات تک قیام کیا۔ اور جس نے عشاء اور فجر دونوں جماعت سے پڑھیں، اس نے گویا پوری رات قیام کیا“ (مسلم، کتاب المساجد، باب فضل صلاة العشاء والصبح فی جماعۃ حدیث: ۱۰۸۴)۔ بس ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم آپؐ کی صحیح اتباع کرتے ہوئے عشاء اور فجر کی نمازیں باجماعت ادا کریں۔

● نیند اور مسلم معاشرہ: نیند کی اس راحت بخش نعمت کا اسلام نے بہت خیال رکھا ہے اور اس کے لیے مختلف آداب و احکام بیان کیے گئے ہیں جو صحت بخش نیند اور پرسکون زندگی کا سبب ہیں۔ چنانچہ رات کو عشاء کے بعد جلدی سونا، تہجد میں اٹھنا، نماز فجر سے پہلے تھوڑا آرام کر لینا اور پھر نماز فجر ادا کرنا، اشراق تک ذکر اذکار میں مگن رہنا اور اشراق کی نفل نماز کے بعد دن کے کام کا ج میں مشغول ہو جانا نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا یہی معمول تھا۔ اسی سنت کو صحابہ کرامؓ نے اپنایا اور امت مسلمہ صدیوں اس سنت پر کار بند رہی ہے، کیونکہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم ”عشاء سے پہلے سونے کو اور اس کے بعد بات کرنے کو مکروہ خیال کرتے تھے“۔ (صحیح بخاری، کتاب مواقیئ الصلاة، حدیث: ۵۵۳)

ڈاکٹر حمزہ الحمزاوی کے مطابق: عشاء کے بعد ۹ سے ۱۲ بجے کے درمیان سونا سب سے زیادہ فائدہ مند ہے۔ ایک انسان اپنی نیند کا ۸۰ فی صد حصہ انھی اوقات میں پورا کر سکتا ہے، کیونکہ ان اوقات میں نیند کے لیے خاص برکت رکھی گئی ہے، سو اس وقت کی صرف ایک گھنٹے کی نیند تین گھنٹے کی نیند کے برابر ہے۔ پھر رات ۱۲ سے ۲ بجے کے درمیان سونے سے انسان کی ۲۰ فی صد گہری نیند پوری ہو جاتی ہے۔ اس وقت ایک گھنٹے کی نیند ایک گھنٹے کے برابر ہے۔ اس کے بعد کا سونا انسان کے لیے زیادہ فائدہ مند نہیں۔ ۲ بجے سے ۵ بجے تک یعنی فجر سے پہلے کے اوقات کچھ یاد کرنے، مطالعہ کرنے اور دیگر دماغی کاموں کے لیے نہایت مفید ہیں۔ ۵ بجے سے طلوع آفتاب کے بعد تک سونا بالکل بھی فائدہ مند نہیں۔ اس وقت سونے میں کوئی برکت نہیں، بلکہ یہ سارا دن کاہلی و سستی اور توجہ میں کمی کا باعث ہے۔

نیند وہ ارزان نعمت ہے، جسے ہم اکثر نظر انداز کر دیتے ہیں اور ہمیں اس پر شکر گزاری کی توفیق بھی نہیں ملتی، بلکہ بسا اوقات ہم اپنی بے حسی اور عدم التفات کے سبب اس کی اہمیت و افادیت کو محسوس نہیں کرتے۔ درحقیقت وہی لوگ اس نعمت کے حقیقی قدر شناس ہوتے ہیں، جو خدا کی طرف سے کسی تکلیف میں مبتلا ہوں یا مسلسل جاگنے کی بیماری سے دوچار۔

یہ بہت بڑا المیہ ہے کہ ہم مسلمانوں نے صحت و غذا کے حوالے سے اپنی بے اعتدالی اور وقت کے عدم انضباط کی بناء پر نیند جیسی اصول و گراں قدر نعمت کو مصیبت بنا رکھا ہے۔ بڑے شہروں کا حال یہ ہے کہ مسلمان رات بھر جاگنے اور آدھا آدھا دن سونے میں گزار دیتے ہیں، جب کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی امت کے لیے صبح کے وقت میں برکت کی دعادی ہے (ترمذی)۔ اور ایک روایت میں تو صبح کے سونے کو رزق کے لیے مانع قرار دیا ہے۔

اس بات کی اشد ضرورت ہے کہ ہم اسلامی تعلیمات کے مطابق اپنے شب و روز گزارنے کی عادت ڈالیں، بالخصوص رات گئے تک جاگنے اور دوسرے دن نماز ظہر تک سوتے پڑے رہنے کی عادت کو ترک کریں، تبھی جا کر ہم دین و دنیا میں عروج و سر بلندی سے ہم کنار ہو سکتے ہیں۔