

نماز اور جدید میڈیکل سائنس

ہاتھوں کا کانوں تک اٹھانا: جدید تحقیق کے مطابق جب ہم نماز میں ہاتھ کانوں تک اٹھاتے ہیں تو بازوؤں، گردن کے پٹھوں اور شانے کے پٹھوں کی ورزش ہوتی ہے۔ دل کے مریض کے لیے ایسی ورزش بہت مفید ہوتی ہے۔ جو کہ نماز پڑھنے سے خود بخود ہو جاتی ہے اور یہ ورزش فالج کے خطرات سے محفوظ رکھتی ہے۔

نماز میں قیام کرنا: نماز میں قیام سے دل کا بار ہلکا ہو جاتا ہے کیونکہ وزن دونوں پاؤں پر متوازن پڑتا ہے اور آنکھیں سجدہ گاہ پر لگی رہنے سے دل کی یکسوئی سہل ہو جاتی ہے۔ انسان میں قوت مدافعت اور اعصاب میں توانائی پیدا ہوتی ہے۔

نماز میں رکوع کرنا: رکوع سے کمردرد یا ایسے مریض جن کے حرام مغز میں ورم ہو گیا ہو، بہت جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ نیز رکوع سے گردوں میں پتھری بننے کا عمل سست پڑ جاتا ہے اور اگر پتھری بن گئی ہو تو رکوع کی حرکت سے بہت جلد نکل جاتی ہے۔ رکوع کے عمل سے معدہ اور آنتوں کی خرابیاں اور پیٹ کے عضلات کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔

نماز میں قومہ: رکوع کی حالت میں پالائی نصف بند جھکے کی وجہ سے زیادہ خون پمپ ہوتا ہے۔ اس طرح دوبارہ حالت قیام میں آ جانے سے چہرہ اور سر کا دوران خون جو حالت رکوع میں بڑھ گیا، قومہ میں نارمل ہو جاتا ہے جس سے شریانوں میں لچک کی استعداد پڑھنے سے ہائی بلڈ پریشر اور فالج کے امکانات کم ہو جاتے ہیں

نماز میں سجدہ: جب نمازی سجدہ کرتا ہے تو اس کے دماغ کی شریانوں کی طرف خون زیادہ ہو جاتا ہے جس کی کسی بھی پوزیشن میں خون دماغ کی طرف زیادہ نہیں جاتا۔ صرف سجدے کی حالت میں دماغ، دماغی اعصاب اور سر کے دیگر حصوں کی طرف خون متوازن ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے دماغ اور نگاہ بہتر ہو جاتے ہیں۔

نماز میں جلسہ کرنا: دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھنا گھٹنوں اور پنڈلیوں کو مضبوط بناتا ہے اس کے علاوہ رانوں میں جو پٹھے اللہ تعالیٰ نے نسل پڑھوتری کے بنائے ہیں ان کو خاص قوت حاصل ہو جاتی ہے۔ جس سے مردانہ اور زنانہ کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں تاکہ انسان دماغی اور جسمانی اعتبار سے صحت مند پیدا ہو۔

نماز میں سلام پھیرنا: نماز کے اختتام پر ہم سلام پھیرتے ہیں، اس عمل سے گردن کے عضلات کو طاقت ملتی ہیں اور انسان ہشامش بھاش اور توانا رہتا ہے نیز سینہ، ہنسی کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے

ان سب باتوں کا فائدہ اس وقت پہنچتا ہے جب ہم نماز پوری توجہ، دل جمعی، پورے آداب اور سنت کے مطابق ادا کریں اور جلد بازی سے کام نہ لیں۔