



THE SCHOLAR ISLAMIC ACADEMIC RESEARCH JOURNAL

ISSN: 2413-7480 (Print)

ISSN: 2617-4308 (Online)

DOI: 10.29370/siarj

Journal home page: <https://siarj.com>

نماز کے طبی، سائنسی اور دنیاوی فوائد: عصر حاضر کے تناظر میں

THE MEDICAL, SCIENTIFIC, AND MUNDANE BENEFITS OF PRAYER: A CONTEMPORARY PERSPECTIVE

1- Noreen

Email: noreennawaz78@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-4710-9175>

Associate Professor of Islamiyat, Govt City Girls College, Gulbahar, Peshawar Pakistan.

2- Naseem Akhter

Email: khtr_nsm@yahoo.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7077-6993>

Associate Professor, Department of Islamiyat, Shaheed Benazir Bhutto Women, University, Peshawar, Pakistan.

To cite this article:

Noreen, and Naseem Akhter. "THE MEDICAL, SCIENTIFIC, AND MUNDANE BENEFITS OF PRAYER: A CONTEMPORARY PERSPECTIVE." *The Scholar Islamic Academic Research Journal* 11, no. 1 (May 2025).

To link to this article: <https://doi.org/10.29370/siarj/issue20urduar5>

Journal

The Scholar Islamic Academic Research Journal
Vol. 11, No. 1 | January -June 2025 | P. 114-126

DOI:

10.29370/siarj/issue20urduar4

License:

Copyright c 2017 NC-SA 4.0

Journal homepage

www.siarj.com

Published online:

2025-05-07

Journal Indexed by:

DOAJ | AIL | Almanhal | National Library of Australia | Academia, | DRJI | WorldCat | SCILIT | Gale | The Internet Archive | 10-A Digital Library | Harvard Library E-Journals | Library | University of Ottawa | ScienceGate | NAVER Academic, Asian Digital Library | Tehqeeqat, | SEMANTIC SCHOLAR | Publon | Repository | Globethics | EuroPub database | Cornell University Library | Advanced Sciences Index.



نماز کے طبی، سائنسی اور دنیاوی فوائد: عصر حاضر کے تناظر میں

**THE HISTORY OF PRAYER, ITS MEDICAL, SCIENTIFIC
AND MUNDANE BENEFITS & A NECESSITY OF THE
CONTEMPORARY TIME**

Noreen, Naseem Akhter

ABSTRACT:

The prayer (Salah) is one of the major worship practices in Islam which does not only have a spiritual value, but it also has a lot of medical, scientific and worldly advantages. Prayer in this modern day, where more and more people are experiencing physical sickness, mental pressure, and ethical issues, gives a complete package of wellbeing of the individual and the whole society. The physical postures of prayer are known to medically induce muscular balance, circulating blood and body fitness. Scientifically, prayer as a habitual activity helps to keep the mind stable, reduce stress, enhance concentration, and control emotions with the help of mindfulness, discipline, and rhythmical movements. At the global scale, prayer produces self-discipline, time-consciousness, ethical accountability and social unity, which impact positively on individual behavior and societal peace. Through the combination of physical motion, mental concentration and spiritual awareness, prayer is a total system that promotes human health and morality. This paper is an analysis of prayer through a rather modern lens of relevance as an effective and useful activity that considers the physical, psychological and social demands of present-day life.

KEYWORDS: Prayer, Medical Benefits, Scientific Benefits, Mundane Benefits, Contemporary Perspective

کلیدی الفاظ: نماز، طبی فوائد، سائنسی فوائد، دنیاوی فوائد، عصر حاضر۔

نماز: تعارف، تاریخی و فکری پس منظر:

نماز اسلام کا وہ بنیادی رکن ہے جو ہر عاقل اور بالغ مسلمان خواہ وہ امیر ہو یا غریب، بیمار ہو یا تندرست، مرد ہو یا عورت پر فرض ہے۔ یہ عبادت ایسی ہمہ گیر ذمہ داری ہے جو عام حالات میں کسی بھی فرد سے ساقط نہیں ہوتی، سوائے ان شرعی رعایتوں کے جنہیں خود شریعت اسلامی نے مقرر فرمایا ہے۔ قرآن مجید میں متعدد مقامات پر نماز کے قیام کا حکم دیا گیا ہے، جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

وَ أَقِيمُوا الصَّلَاةَ اور نماز قائم کرو¹

نماز کی یہ خصوصیت کہ وہ ہر حالت میں کسی نہ کسی صورت ادا کی جاسکتی ہے، کھڑے ہو کر، بیٹھ کر، لیٹ کر یا حتیٰ کہ اشاروں سے، اس عبادت کی اہمیت اور آفاقیت کو واضح کرتی ہے۔ شریعت اسلامی میں نماز کا مقصد محض چند جسمانی حرکات یا زبانی اذکار نہیں، بلکہ یہ مخلوق کی جانب سے اپنے خالق کے حضور دل، زبان اور اعضاء کے ذریعے مکمل بندگی اور اطاعت کا اظہار ہے۔ نماز درحقیقت اللہ تعالیٰ کی بے شمار نعمتوں پر شکر گزاری، اس کے حضور عاجزی، اور مشکلات و مصائب میں اس سے سکون و اطمینان حاصل کرنے کا ذریعہ ہے۔

انسانی فطرت کا مطالعہ کیا جائے تو یہ حقیقت سامنے آتی ہے کہ انسان کے باطن میں کسی برتر ہستی کے سامنے جھکنے اور اس سے مدد طلب کرنے کا جذبہ ودیعت کیا گیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مصیبت، خوف یا بے بسی کے لمحات میں انسان لاشعوری طور پر کسی معبود کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔ قرآن مجید اس فطری میلان کی تصدیق کرتے ہوئے ذکر الہی کو قلبی اطمینان کا واحد ذریعہ قرار دیتا ہے:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ²

یہ حقیقت بھی تاریخی طور پر مسلمہ ہے کہ عبادت اور خدا کی یاد کسی ایک مذہب تک محدود نہیں رہی، بلکہ دنیا کے تمام آسمانی مذاہب میں کسی نہ کسی شکل میں عبادت کا تصور موجود رہا ہے۔ اسلام میں حمد و تسبیح، یہودیت میں مزامیر (Psalms)، عیسائیت میں دعا، زرتشتیت میں زمزمہ اور ہندو مذہب میں بھجن یہ سب اسی فطری جذبہ عبادت کی

¹ Al-Qur'ān al-Karīm, Sūrah al-Baqarah: 43

² Al-Qur'ān al-Karīm, Sūrah ar-Ra'd: 28

مختلف صورتیں ہیں۔ مزید برآں، تقریباً تمام مذاہب میں عبادت کے لیے مخصوص اوقات کا تعین بھی پایا جاتا ہے، جو اس بات کی دلیل ہے کہ عبادت کو نظم و ضبط اور باقاعدگی کے ساتھ انجام دینا انسانی اور دینی دونوں اعتبار سے ضروری سمجھا گیا ہے۔

قرآن کریم کے مطابق کوئی ایسا نبی نہیں گزرا جس نے اپنی امت کو اللہ کی عبادت اور نماز کی تعلیم نہ دی ہو۔ خاص طور پر ملتِ ابراہیمی میں نماز کو مرکزی حیثیت حاصل رہی ہے۔ قرآن نہ صرف اس حقیقت کی تائید کرتا ہے بلکہ تورات اور زبور میں بھی نماز اور خدا کی یاد کے واضح اشارات موجود ہیں۔ اگرچہ یہودی صحائف میں نماز کے لیے زیادہ تر ”خدا کا نام لینے“ کی اصطلاح استعمال ہوئی ہے، تاہم مفہوم کے اعتبار سے یہ بھی عبادت ہی کی ایک صورت ہے۔ زبور میں حضرت داؤد علیہ السلام کے حوالے سے مختلف اوقات میں اللہ کو پکارنے اور اس کے حضور فریاد کرنے کا ذکر ملتا ہے، جو منظم عبادت کے تصور کو تقویت دیتا ہے۔

اسلام میں نماز کو ارکانِ اسلام میں ایک بنیادی ستون کی حیثیت حاصل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نماز کو کسی حال میں معمولی یا ثانوی فریضہ قرار نہیں دیا جاسکتا۔ احادیثِ نبوی ﷺ میں نماز کو ”دین کا ستون“ کہا گیا ہے، اور روزِ قیامت سب سے پہلے اسی عبادت کے بارے میں سوال کیے جانے کی وعید سنائی گئی ہے³۔ اس سے نماز کی دینی اہمیت کا اندازہ بخوبی لگایا جاسکتا ہے۔

نماز کے طبی، سائنسی اور دنیاوی فوائد و برکات: تمہیدی جائزہ:

اگرچہ نماز کی اصل غایت روحانی اور اخروی فلاح ہے، تاہم یہ حقیقت نظر انداز نہیں کی جاسکتی کہ اس عبادت کے بے شمار طبی، سائنسی اور دنیاوی فوائد بھی ہیں۔ جدید دور میں جب انسانی صحت، ذہنی سکون اور سماجی ہم آہنگی جیسے مسائل عالمی توجہ کا مرکز بن چکے ہیں، نماز ایک ہمہ جہت نظامِ حیات کے طور پر سامنے آتی ہے۔

نماز کی ادائیگی سے قبل طہارت (وضو، غسل، لباس اور جگہ کی صفائی) کا اہتمام ایک منظم صفائی اور حفظانِ صحت کا نظام فراہم کرتا ہے۔ اسی طرح نماز کے مختلف ارکانِ قیام، رکوع، سجدہ اور جلسہ انسانی جسم کی قدرتی حرکات پر مشتمل ہیں، جو معتدل جسمانی سرگرمی (Moderate Physical Activity) کے زمرے میں آتی ہیں۔ جدید تحقیقی مطالعہ جات کے مطابق نماز سے وابستہ یہ حرکات جسمانی توازن اور عضلاتی ہم آہنگی میں بہتری کا باعث

³ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Īmān, Bāb aṣ-Ṣalāh min al-Īmān

بن سکتی ہیں۔⁴

اسی طرح اعصابی اور نفسیاتی پہلو سے بھی نماز پر تحقیق کی گئی ہے۔ EEG (Electroencephalography) کے ذریعے کیے گئے بعض مطالعات سے معلوم ہوتا ہے کہ نماز کے دوران دماغی لہروں میں ایسی تبدیلیاں واقع ہو سکتی ہیں جو سکون، توجہ اور ذہنی یکسوئی سے تعلق رکھتی ہیں⁵۔ اگرچہ ان نتائج کو حتمی علاج کے طور پر پیش نہیں کیا جاسکتا، تاہم یہ تحقیقات نماز کے نفسیاتی اثرات کو سمجھنے میں ایک اہم سائنسی بنیاد فراہم کرتی ہیں۔

ان تمام پہلوؤں سے واضح ہوتا ہے کہ نماز محض ایک روحانی عبادت نہیں بلکہ ایک ایسا جامع عمل ہے جو انسانی زندگی کے جسمانی، ذہنی، اخلاقی اور معاشرتی پہلوؤں پر گہرے اثرات مرتب کرتا ہے۔ آئندہ حصوں میں ان فوائد کا تفصیلی اور منظم تجزیہ پیش کیا جائے گا۔
نماز کے طبی، سائنسی اور دنیاوی فوائد و برکات:

نماز ایک فرض عبادت ہے جس کی قرآن و سنت میں نہایت تاکید وارد ہوئی ہے، اور احادیثِ نبوی ﷺ کے مطابق روزِ قیامت سب سے پہلے اسی عبادت کے بارے میں سوال کیا جائے گا۔ اگرچہ نماز کی بنیادی حیثیت دینی اور روحانی ہے، تاہم جدید دور میں اس حقیقت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا کہ نماز کے متعدد طبی، نفسیاتی اور سماجی فوائد بھی ہیں۔ ان فوائد کو سمجھنے کے لیے نماز کے مختلف اجزاء، طہارت، وضو اور ارکانِ نماز کو علیحدہ علیحدہ جائزہ لینا ضروری ہے۔
طہارت کے طبی و نفسیاتی فوائد:

⁴ Alabdulwahab, S. S., Kachanathu, S. J., & Oluseye, K. (2013). Physical activity associated with prayer regimes improves standing dynamic balance. *Journal of Physical Therapy Science*, 25(12), 1565–1568.

⁵ Doufesh, H., et al. (2012). EEG spectral analysis on Muslim prayers. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 37(1), 11–18.

(الف) جسم کا پاک ہونا:

نماز سے قبل جسمانی طہارت (غسل یا وضو) انسان میں تازگی اور فرحت کا احساس پیدا کرتی ہے، جو نفسیاتی اعتبار سے ذہنی سکون اور توجہ (mental alertness) میں اضافہ کا سبب بنتی ہے۔ جدید نفسیاتی مطالعات کے مطابق صفائی اور تازگی کا احساس انسان کے موڈ (mood) اور ذہنی یکسوئی پر مثبت اثر ڈالتا ہے۔⁶ بار بار وضو کرنے سے جلد پر جمع ہونے والی آلودگی اور بیکٹیریا میں کمی آتی ہے، جو بعض جلدی انفیکشنز کے خطرے کو کم کرنے میں معاون ہو سکتی ہے۔⁷

(ب) لباس کا پاک ہونا:

صاف اور مناسب لباس نہ صرف عبادت کے آداب میں شامل ہے بلکہ سماجی نفسیات (social psychology) کے مطابق صاف ستھرے لباس انسان کی خود اعتمادی (self-esteem) اور سماجی قبولیت (social acceptance) میں اضافہ کرتا ہے۔⁸ قرآن مجید میں عبادت کے وقت پاکیزہ لباس اختیار کرنے کی ہدایت دی گئی ہے:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ⁹

یہ اصول فرد کو باطنی سکون کے ساتھ ساتھ معاشرتی وقار بھی عطا کرتا ہے، جو ذہنی صحت کے لیے ایک اہم عنصر ہے۔

(ج) جگہ کا پاک ہونا:

نماز کے لیے صاف جگہ کا انتخاب نہ صرف دینی حکم ہے بلکہ طبی اعتبار سے بھی اہم ہے۔ نبی کریم ﷺ نے چند مخصوص ناپاک اور آلودہ مقامات پر نماز پڑھنے سے منع فرمایا (5)۔¹⁰ جدید حیاتیاتی تحقیق کے مطابق گندی اور آلودہ

⁶ Seligman, M. E. P. Flourish. Free Press, 2011.

⁷ World Health Organization. Guidelines on Hand Hygiene in Health Care, 2009.

⁸) Adam, H., & Galinsky, A. D. "Enclothed Cognition." Journal of Experimental Social Psychology, 2012.

⁹ Al-Qur'ān al-Karīm, Sūrah al-A'rāf: 31.

¹⁰ Sunan Tirmidhī, Bāb mā jā'a fī karāhiyat mā yuṣallī ilayh, Ḥadīth: 346.

جگہوں پر جراثیم، بیکٹیریا اور وائرس کی موجودگی کا امکان زیادہ ہوتا ہے، جو متعدی بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔¹¹ اس طرح نماز کے لیے پاک جگہ کا انتخاب حفظانِ صحت (preventive health) کے اصولوں سے ہم آہنگ نظر آتا ہے۔

وضو کے طبی و سائنسی فوائد:

وضو کے افعال ہاتھ، منہ، ناک، چہرہ، بازو اور پاؤں کی صفائی جدید طب میں تسلیم شدہ حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں سے مطابقت رکھتے ہیں۔

ہاتھ دھونا:

بار بار ہاتھ دھونا متعدی بیماریوں کے پھیلاؤ کو کم کرنے کا مؤثر ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت (WHO) اور CDC کے مطابق ہاتھوں کی صفائی انفیکشن کنٹرول کا بنیادی ستون ہے۔¹²

کلی اور منہ کی صفائی:

منہ کی صفائی دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتی ہے۔ جدید دندان سازی (dentistry) میں کلی اور مسواک جیسے طریقوں کو oral hygiene کے لیے مفید تسلیم کیا گیا ہے۔¹³

چہرہ، بازو اور پاؤں دھونا:

چہرہ اور پاؤں دن بھر ماحول کے زیادہ قریب رہتے ہیں، جہاں گرد و غبار اور جراثیم جمع ہو سکتے ہیں۔ وضو کے دوران ان اعضاء کی صفائی جلدی انفیکشن اور فنگل بیماریوں سے بچاؤ میں معاون ہو سکتی ہے۔¹⁴

نیت اور قیام: نفسیاتی و جسمانی پہلو:

نماز کی نیت اور قیام کی حالت انسان کو ذہنی یکسوئی اور نظم فکر کی طرف لے جاتی ہے۔ جدید نفسیاتی اصطلاح میں اسے mindfulness سے مشابہ قرار دیا جاسکتا ہے، جس کے ذریعے توجہ منتشر ہونے کے بجائے ایک نقطے پر مرکوز

¹¹ CDC. Environmental Health and Disease Prevention, 2020.

¹² WHO. Hand Hygiene: Why, How & When, 2009.

¹³ American Dental Association. Oral Health Topics, 2021.

¹⁴ Mayo Clinic. Skin Hygiene and Infection Prevention, 2020.

ہو جاتی ہے¹⁵۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ اس طرح کی توجہ دل کی دھڑکن کو متوازن اور سانس کے عمل کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہے۔¹⁶

رکوع، قومہ اور سجدہ: فزیو تھراپی اور نیوروسائنس کا زاویہ:

نماز کے مختلف ارکان معتدل جسمانی سرگرمی (moderate physical activity) پر مشتمل ہیں۔

• رکوع میں ریڑھ کی ہڈی اور عضلات پر ہلکی اسٹریچنگ ہوتی ہے، جو عضلاتی پلک (muscle flexibility) میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔¹⁷

• قومہ میں جسم دوبارہ سیدھی حالت میں آتا ہے، جو بلڈ سرکولیشن کو متوازن کرنے میں مدد دیتا ہے۔

• سجدہ میں سر کا جھکاؤ بعض افراد میں سکون اور ذہنی دباؤ میں کمی سے منسلک پایا گیا ہے۔ EEG مطالعات کے مطابق نماز کے دوران دماغی لہروں میں ایسی تبدیلیاں آ سکتی ہیں جو relaxation سے تعلق رکھتی ہیں۔¹⁸

یہاں یہ وضاحت ضروری ہے کہ نماز کو کسی مخصوص بیماری کا قطعی علاج قرار دینا سائنسی طور پر درست نہیں، تاہم یہ حرکات عمومی صحت اور ذہنی سکون میں معاون ہو سکتی ہیں۔

جلسہ اور سلام: عضلاتی اور اعصابی فوائد:

دوسجدوں کے درمیان بیٹھنا (جلسہ) گھٹنوں اور ٹانگوں کے عضلات کے لیے ہلکی ورزش کا کام دیتا ہے، جبکہ سلام پھیرنے سے گردن کے عضلات میں حرکت پیدا ہوتی ہے، جو cervical stiffness میں کمی کا باعث بن سکتی ہے۔¹⁹

¹⁵ (15) Kabat-Zinn, J. Mindfulness-Based Stress Reduction, 2003.

¹⁶ (16) Lehrer, P. et al. Heart Rate Variability Biofeedback, 2020.

¹⁷ (17) Alabdulwahab et al., Journal of Physical Therapy Science, 2013.

¹⁸ (18) Doufesh et al., Applied Psychophysiology and Biofeedback, 2012.

¹⁹ (19) Kisner & Colby, Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques, 2017.

مندرجہ بالا بحث سے واضح ہوتا ہے کہ نماز ایک ایسی جامع عبادت ہے جو روحانی فوائد کے ساتھ ساتھ متعدد طبی، نفسیاتی اور سماجی فوائد بھی رکھتی ہے۔ تاہم تحقیقی دیانت کا تقاضا ہے کہ ان فوائد کو ممکنہ اور معاون (supportive) اثرات کے طور پر پیش کیا جائے، نہ کہ حتمی طبی علاج کے طور پر۔

نماز کے اخلاقی، تمدنی اور معاشرتی فوائد:

نماز کو روح کی غذا، ایمان کی تازگی اور قلبی سکون کا ذریعہ کہا جاتا ہے؛ تاہم اس کے ساتھ ساتھ نماز فرد کی اخلاقی تشکیل (moral formation)، معاشرے کی تمدنی تربیت (civic discipline) اور اجتماعی زندگی کی ہم آہنگی (social cohesion) میں بھی موثر کردار ادا کرتی ہے۔ اسلامی عبادات میں نماز کو یہ امتیاز حاصل ہے کہ یہ روزانہ باقاعدہ تکرار کے ذریعے انسان کے رویوں، عادات اور ترجیحات کو منظم کرتی ہے، اور فرد کے اندر جواب دہی (accountability) اور خود احتسابی (self-regulation) پیدا کرتی ہے۔ اس اخلاقی اثر کی بنیاد قرآن خود بیان کرتا ہے کہ نماز انسان کو بے حیائی اور برائی سے روکتی ہے۔

(1) اخلاقی اصلاح اور کردار سازی:

قرآن مجید میں نماز کے اخلاقی اثر کو واضح کیا گیا ہے:

“إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ”²⁰

یہ آیت اس اصول کی طرف رہنمائی کرتی ہے کہ نماز محض ایک رسم نہیں، بلکہ ایسا باقاعدہ عمل ہے جو انسان کے اخلاقی شعور اور عملی احتیاط کو زندہ رکھتا ہے۔ کلاسیکی تفسیر میں بھی اس مفہوم کی صراحت ملتی ہے کہ باقاعدہ نماز انسان کو برے اعمال چھوڑنے پر آمادہ کرتی ہے۔²¹

مزید یہ کہ نماز بار بار، اللہ کی حضوری کا احساس تازہ کرتی ہے، جس سے گناہ کے بعد ندامت اور اصلاح کی رغبت پیدا ہوتی ہے۔ یہ کیفیت عملی اخلاقیات (practical ethics) میں “moral reminder” اور “habit reinforcement” کے قریب سمجھی جاسکتی ہے یعنی بار بار کی یاد دہانی اور عادت سازی کا عمل۔

(2) ہوشیاری اور نشہ آور چیزوں سے اجتناب:

²⁰ Quran.com, Surah Al-‘Ankabut 29:45

²¹ Quran.com, Tafsir Ibn Kathir on Surah Al-‘Ankabut 29:45

نماز کے تقاضوں میں عقل و شعور کی بیداری بنیادی شرط ہے۔ قرآن نے صراحت کے ساتھ نشے کی حالت میں نماز کے قریب جانے سے منع کیا:

”لَا تَقْرُبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ“ (3)۔²²

یہ اصول عبادت کے ذریعے انسان میں ذہنی بیداری، خود کنٹرول اور، ایسے امور سے بچاؤ ”پیدا کرنے کا محرک بنتا ہے جو شعور اور فیصلہ سازی کو متاثر کریں۔

(3) طہارت اور ستر پوشی: تمدنی/ سماجی تربیت:

نماز کے لیے طہارت اور ستر پوشی کی شرائط فرد اور معاشرے میں پاکیزگی، ترتیب اور شانستگی کو فروغ دیتی ہیں۔ قرآن عبادت کے موقع پر زینت/ مناسب لباس اختیار کرنے کی ہدایت دیتا ہے:

خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ²³

یہ حکم سماجی سطح پر ”respectability“ اور ”public decorum“ کی تربیت کا ذریعہ بنتا ہے۔ اسی طرح طہارت کی اہمیت حدیث میں یوں آئی ہے:

”الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ“²⁴

یہ متون مجموعی طور پر اس تصور کو تقویت دیتے ہیں کہ نماز صرف شخصی عبادت نہیں بلکہ ایک سماجی نظم اور تہذیبی معیار بھی قائم کرتی ہے۔

(4) باجماعت نماز: اجتماعیت، مساوات اور اخوت:

نماز باجماعت خصوصاً جمعہ اور عیدین کے مواقع پر مسلمانوں میں اجتماعیت کا شعور پیدا ہوتا ہے۔ صفوں میں شانہ بشانہ کھڑا ہونا اور ایک امام کی اقتدا، ”عملی مساوات (practical equality)“ کی واضح علامت ہے۔ نبی کریم ﷺ نے صفیں سیدھی کرنے پر خصوصی تاکید فرمائی:

²² Surah An-Nisa 4:43

²³ Al-Qur’an, Surah Al-A’raf 7:31

²⁴ **Ṣaḥīḥ Muslim**, ḥadīth no. 223, *Kitāb al-Ṭahārah, Bāb Faḍl al-Wuḍū’*.

”سَوُّوا صُفُوفَكُمْ“²⁵...

یہ ہدایت ایک طرف عبادت کی تکمیل ہے، دوسری طرف معاشرتی سطح پر نظم جماعت، ضبط اور اجتماعی ذمہ داری کی تربیت بھی ہے۔

سماجی علوم میں بھی باقاعدہ مذہبی اجتماع (religious service attendance) کو social capital اور ”civic engagement“ بڑھانے والے عوامل میں شمار کیا جاتا ہے۔ Putnam اور Campbell نے مذہبی اجتماعات کو تعلقات، تعاون اور کمیونٹی نیٹ ورک کے فروغ سے جوڑا ہے۔ (7)²⁶ اسی طرح ایک بڑے پینل ڈیٹا مطالعہ میں مذہبی اجتماعات میں شرکت کو عمومی اعتماد (generalized trust) اور رضاکارانہ خدمات (volunteering) کے ساتھ مثبت طور پر مربوط پایا گیا ہے۔²⁷

(5) خیر خواہی، مدد، اور اجتماعی بھلائی:

نماز چونکہ انسان میں خدا خونی، جو اب دہی اور اخلاقی احساس کو زندہ رکھتی ہے، اس لیے اس سے خیر خواہی اور نفع رسانی کی ترغیب بھی بڑھ سکتی ہے۔ مذہبیت/دینداری اور سخاوت/خیرات کے تعلق پر ایک منظم تحقیقی جائزہ (systematic review/meta-level analysis) میں مجموعی طور پر یہ رجحان رپورٹ کیا گیا ہے کہ مذہبی وابستگی اور مذہبی عمل اکثر generosity اور prosociality سے وابستہ پائے گئے ہیں۔²⁸ اسی طرح عمومی نفسیات کی ایک بڑی meta-analysis سے واضح ہوتا ہے کہ prosocial behavior (مدد/خیر خواہی) انسان کی نفسیاتی فلاح (well-being) کے ساتھ معنی خیز تعلق رکھتا

²⁵ Sahih al-Bukhari 723, “Straighten your rows...”

²⁶ Robert D. Putnam, American Grace (official page/summary: religious congregation and social ties).

²⁷ European Sociological Review (OUP), “Impact of Religious Involvement on Trust, Volunteering...” (service attendance → trust/volunteering).

²⁸ MDPI Religions (2020), “Religiosity and Generosity: Multi-Level Approaches...” (research review / meta-level).

ہے۔²⁹

اس پس منظر میں کہا جاسکتا ہے کہ نماز بالخصوص جب وہ اخلاقی شعور اور معاشرتی روابط کو مضبوط کرے فرد کو اجتماعی بھلائی کی طرف مائل کرنے میں معاون بن سکتی ہے۔

(6) منافقین کی پہچان اور مذہبی/ سماجی شناخت:

اسلامی معاشرے میں نماز مسلمان کی نمایاں شناخت بھی ہے۔ حدیث میں فجر اور عشاء کی نماز کو منافقین پر، “زیادہ بھاری” قرار دیا گیا۔³⁰ یہ روایت سماجی نفسیات کے زاویے سے یہ دکھاتی ہے کہ مستقل عبادت انسانی عادت، ترجیح اور وابستگی کی علامت بن جاتی ہے اور اجتماعی ماحول میں اس کے اثرات شناخت (identity) اور نظم (discipline) کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔

خلاصہ:

نماز اسلام کا بنیادی رکن اور دین کا ستون ہے جو ہر عاقل و بالغ مسلمان، مرد و عورت پر دن میں پانچ مرتبہ فرض ہے۔ شریعت کی مقرر کردہ رعایتوں کے سوا نماز کسی حال میں ساقط نہیں ہوتی؛ لہذا مریض و معذور شخص بھی اپنی استطاعت کے مطابق کھڑے ہو کر، بیٹھ کر، لیٹ کر یا اشارے سے اس فریضے کو ادا کر سکتا ہے۔ مقالے کے مباحث سے یہ واضح ہوا کہ نماز صرف روحانی عبادت نہیں بلکہ ایک ایسا جامع نظام ہے جو انسان کی باطنی تربیت، اخلاقی اصلاح اور اجتماعی نظم میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔

طبی و سائنسی زاویے سے دیکھا جائے تو نماز سے وابستہ طہارت (بدن، لباس اور مقام نماز کی پاکیزگی) اور وضو ایک عملی “حفظانِ صحت (preventive hygiene)” کی عادت پیدا کرتے ہیں۔ وضو میں ہاتھ، منہ، ناک، چہرہ اور پاؤں کی باقاعدہ صفائی عمومی صحت کے اصولوں سے مطابقت رکھتی ہے، جبکہ نماز کے ارکان (قیام، رکوع، سجدہ، جلسہ اور سلام) معتدل جسمانی حرکات کی صورت رکھتے ہیں جو عضلاتی توازن، جسمانی لچک اور ذہنی یکسوئی میں معاون ہو

²⁹American Psychological Association (APA), Psychological Bulletin meta-analysis: prosocial behavior and well-being.

³⁰ Sahih al-Bukhari 657, “No prayer is heavier upon the hypocrites than Fajr and Isha...”

سکتے ہیں۔ تاہم تحقیق کے تقاضے کے مطابق یہ بات بھی ملحوظ رہی کہ بعض عوامی دعووں کو، ”حتیٰ علاج“ کے طور پر بیان کرنے کے بجائے انہیں، ”ممکنہ معاون اثرات“ کے طور پر علمی احتیاط کے ساتھ پیش کرنا ضروری ہے۔ اخلاقی و تمدنی سطح پر نماز انسان میں خداخونی، خوداحتسابی، صبر اور برداشت کی صفات پیدا کرتی ہے اور اسے فحاشی و منکرات سے بچنے کی عملی تربیت دیتی ہے۔ معاشرتی تناظر میں نماز باجماعت خصوصاً جمعہ و عیدین مسلمانوں میں اجتماعیت، اخوت، مساوات اور نظم جماعت کو فروغ دیتی ہے؛ صف بندی، امام کی اقتدا اور مشترک عبادت فرد کو نظم و ضبط اور سماجی ہم آہنگی کی تربیت دیتی ہے۔ یوں نماز کی افادیت فرد تک محدود نہیں رہتی بلکہ معاشرے کی اخلاقی و تمدنی تعمیر میں بھی نمایاں کردار ادا کرتی ہے۔

سفارشات:

نماز کی روح (خشوع و اخلاص) کی تربیت:

عصر حاضر میں نماز کی تعلیم میں صرف ظاہری ادائیگی نہیں بلکہ خشوع، عاجزی اور، ”حضور قلب“ کو مرکزی موضوع بنایا جائے۔ اس مقصد کے لیے خطبات، دروس اور تربیتی نشستوں میں نماز کے باطنی پہلو (نیت، توجہ اور احساس بندگی) کو واضح کیا جائے۔

1. وضو و نماز کی صحیح عملی تربیت اور سائنسی احتیاط:

مساجد، مدارس اور تعلیمی اداروں میں وضو و نماز کی عملی تربیت کے ساتھ یہ اصول بھی پڑھایا جائے کہ طہی فوائد بیان کرتے وقت مستند تحقیق اور محتاط زبان استعمال کی جائے تاکہ مضمون علمی معیار پر قائم رہے اور مبالغہ سے بچا جاسکے۔

2. باجماعت نماز کی سماجی افادیت کو نمایاں کرنا:

معاشرتی انتشار، تنہائی اور نفسیاتی دباؤ کے دور میں باجماعت نماز کے فوائد (اجتماعیت، اخوت، مساوات، سماجی تعاون) کو بطور ”سماجی حکمت“ اجاگر کیا جائے تاکہ نوجوان اور شہری طبقہ بھی اس کی معنویت محسوس کرے۔

3. فقہی اختلاف کو فرقہ واریت نہ بنایا جائے:

عوام میں یہ فہم پیدا کیا جائے کہ معتبر فقہی مذاہب (حنفی، شافعی، مالکی، حنبلی) امت کے علمی ذخیرے کا

حصہ ہیں؛ ان اختلافات کو باہمی نفرت یا مسجدوں کی تقسیم کا ذریعہ نہ بنایا جائے، بلکہ دینی اخوت اور وحدت کو مقدم رکھا جائے۔

4. تحقیقی و دعوتی مواد کی تیاری:

علماء اور محققین کے لیے یہ مفید ہو گا کہ نماز پر، ”مختصر تحقیقی گائیڈ“ تیار کریں جس میں:

- قرآن و حدیث کے بنیادی دلائل
- معتبر سائنسی مطالعات (verified studies)
- اور عوامی غلط فہمیوں کی اصلاح شامل ہو، تاکہ دعوتی اور علمی دونوں مقاصد پورے ہوں۔



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)