سحر خیزی کے مصالح ومضمرات (اسلامی وعصری تعلیمات کی روشنی میں)

Implications of Early Rising (Islamic and contemporary perspectives)

Dr. Hafsa Nasreen
IN charge Department of Urdu encyclopedia of Islam,
University of the Punjab Lahore
Dr.hafsa105@gmail.com

Abstract

It is said that "early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise". Going to bed early and waking up early are strongly recommended in modern Western culture and studies. There are various videos, lectures, workshops and books on benefits of early rising. In fact it is emphasized in Islamic literature 1400 years ago. Prophet Muhammad ﷺ encouraged his followers to wake up early saying "O Allah bless my nation in their early mornings". There are numerous factors of rising early as: Increased productivity, improved health (mental and physical), increased spiritual awareness, more time for reflection, improved time management, increased motivation and overall wellbeing. This paper deals with this topic i.e. implications of early to bed and early to rise" in accordance with contemporary studies and the teachings of Islam.

Keywords: Sleep, early rising, circadian Rhythm

ابتدائیہ:

کہتے ہیں

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

عصرِ حاضر میں اس تصور یعنی سحر خیزی کے فوائد پر بہت کام کیا جارہا ہے۔ اسے زندگی کے کسی بھی میدان میں کامیاب ہونے کی شرائط میں اساسی مقام حاصل ہے۔ اسے دنیا کے تمام تخلیق کاروں، خواہ ان کا تعلق کسی بھی شعبہ حیات سے ہو، کا وصف خاص قرار دیا جاتا ہے۔ Early Rising، The 5AM Miracle اور The 5AM Club جیسی کتب کے ذریعے سحر خیزی کے فضائل بیان کیے جارہے ہیں۔ یوٹیوب ویڈیوز، لیکچرز وغیرہ میں صبح جلد بیدار ہونے کی ترغیب دلائی جارہی ہے۔ ہمارا عمومی مزاج بن چکا ہے کہ جدید تحقیقات کو مخزن دانش تصور کرتے ہوئے ہم حکمت ودانائی کی ہر بات نہ صرف جدید مطالعات وتحقیقات سے لیتے ہیں بلکہ اس کا تمام تر سہرا انھی کے سر باندھتے ہیں اپنی علمی میراث کے دامن میں موجود گوہر ہائے گراں مایہ سے بالکل بے نیاز ہیں۔

دنیا کی قدیم معلوم تاریخ شاہد ہے کہ ہر مذہب اور ہر مہذب معاشرے میں، بالخصوص مشرقی روایات میں، عہد نامہ قدیم وجدید میں ممتاز شخصیات کے صبح جلد بیدار ہونے کا تذکرہ ملتا ہے۔ تاہم اسلامی تعلیمات میں سحر خیزی کی

برکات بہترین انداز میں بیان کی گئی ہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا بورک لامتی فی بکورھا یعنی "میری امت کے صبح کے وقت میں برکت دی گئی ہے"۔ برکت ایسا گہرائی و گیرائی کا حامل لفظ ہے جو Healthy، Wealthy اور Wise کے علاوہ بھی بہت سے مصالح و ثمرات کو محیط ہے۔ بنابریں مقالہ ھٰذا میں اسی اہم نکتے یعنی سحر خیزی کے مصالح و مضمرات پر اسلامی تعلیمات اور جدید تحقیقات کی روشنی میں بحث کی گئی ہے اور مثالوں سے واضح کیا گیا ہے کہ انسان کی کامیابی، صحت مندی، اس کی فہم و دانش، اس کے چست و چوبند ہونے کا راز صبح جلد بیدار ہو کر اپنے دن کا عملی آغاز کرنے میں پوشیدہ ہے۔ معاصر طرزِ حیات جس میں ہم فطرت کے یومیہ نظام Circadian Rhythm کے مخالف چل رہے ہیں۔ اس کے مضرات اور اثراتِ بد ہماری انفرادی و اجتماعی زندگی کے ہر گوشے پر پڑ رہے ہیں جن کا ادراک ہم نہیں کر پا رہے بلکہ شعوری طور پر انھیں نظر انداز کر رہے ہیں۔ مقالہ ھٰذا دو اجزاء میں منقسم ہے۔

جزو اول بعنوان: "سحر خیزی کے مصالح و مضمرات اور عصری تحقیقات کی روشنی میں" کے ذیل میں عصری تحقیقات بحوالہ سحر خیزی پیش کی گئی ہیں اور جزو دوم بعنوان "سحر خیزی اور اس کے مصالح و مضمرات: اسلامی تعلیمات کی روشنی میں" جس میں قرآن و سنت کی ہدایات، معمولاتِ نبوی ﷺ اور مشاہیر اسلام کی چند امثلہ کے ذریعے سحر خیزی کی اہمیت اور فوائد و ثمرات پر بحث کی گئی ہے۔

حصہ اوّل:

سحر خیزی کے مصالح و مضمرات اور عصری تحقیقات

کہتے ہیں:

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

اسی طرح بنجمن فرینکلن کا کہنا ہے:

"صبح کے منہ میں سونا (gold) ہوتا ہے"

معروف برطانوی سیاست دان اور وزیر اعظم William Pitt (م 1778ء) اپنے بیٹے سے کہتا تھا "میں تمھارے بیڈ روم کے پردے اور تمھارے کمرے کی دیواروں پر لکھوا دوں گا کہ "اگر تم صبح سویرے نہیں اٹھ سکتے تو تم زندگی میں کسی بھی میدان میں ترقی نہیں کر سکتے"

سحر خیزی پر عصری تحقیقات یعنی ممتاز کتب، مقالات، Case Studies وغیرہ کا خلاصہ سطور زیریں میں پیش ہے:

1- فطرت سے تطابق:

سحر خیزی، سورج کے طلوع ہونے کے ساتھ ہی انسان کا بیدار ہونا دراصل نظامِ فطرت سے تطابق ہے۔

Circadian Rhythms پر بیسیوں کتب اور مقالات کا مصنّف Russell G. Foster لکھتا ہے:

"انسان اپنے آپ کو دیگر تمام مخلوقات سے برتر تصور کرتے ہوئے یہ سوچتا ہے کہ وہ اپنی مرضی سے کسی بھی وقت کوئی بھی کام کر سکتا ہے۔ جب کہ حقیقت اس کے برعکس ہے"۔ وہ لکھتا ہے:

"... In reality every aspect of our physiology and behaviour is constrained by a 24-h beat arising from deep within our evolution."

روئے زمین پر موجود تمام جانداروں کو زمین کی گردش سے ان پر ہونے والے اثرات سے ان کا داخلی فطری کلاک آگاہ کرتا ہے اور اسی کے مطابق جانداروں (بشمول انسان) کا فطری جسمانی نظام فعّال رہتا ہے۔ جسم کا حیاتیاتی نظام تبھی درست چل سکتا ہے جب وہ اسی Circadian Rhythm یعنی لیل و نہار کی 24 گھنٹے پر مشتمل گردش کے عین موافق ہو۔ یہ ہماری ذہنی و جسمانی سلامتی کے لیے لازم ہے بالفاظ Foster

For cells to function properly they need the right material in the right place at the right time? Thousands of genes have to be switched off and on in a specific order. Proteins, enzymes, fats, carbohydrates, hormones, nucleic acid and other compounds have to be absorbed, broken down, metabolized and produced in a precise time windows".

سو یہ سارا نظام چلانے کے لیے رات کو بروقت سونا اور صبح جلدی بیداری یعنی فطرت سے مطابقت ضروری ہے۔[1] اگر آپ صبح بہت جلد اُٹھ کر اپنے کام کاج میں مشغول ہو جاتے ہیں اور ناشتہ بھی جلدی کر لیتے ہیں تو آپ فطرت کے نظام کے عین مطابق چل رہے ہیں جس کے بے شمار فوائد و ثمرات ہیں۔[2]

2- معیاری نیند لینے کا موقع اور اس سے منسلکہ فوائد کا حصول:

جو شخص صبح جلدی اُٹھنے کا معمول بنائے گا اسے لا محالہ رات کو جلدی سونا ہو گا۔ اس سے اسے مکمل اور معیاری نیند ملے گی اور اس کے جسم اور دماغ کو وہ سارے فوائد حاصل ہوں گے جو قدرت نے رات کی نیند میں رکھے ہیں[3]۔ کیونکہ صحت بخش اور راحت آفریں نیند تو رات کی ہی ہے۔ بقول ایک مغربی مصنفہ کے:

Sleeping at night is therefore essential if we want to be wide and awake and alert the next day. When we allow our sleep to suffer our waking time suffers as well.[4]

3- صحت کی ضمانت:

سحر خیزی صحت و تندرستی کی ضمانت ہے۔ ہم بآسانی مشاہدہ کر سکتے ہیں کہ چرند پرند، وحوش و طیور اور نباتات انسانوں کی نسبت صحت مند ہیں۔ دن کے مختلف حصوں میں روشنی اور ہوا میں جو تغیّرات برپا ہوتے ہیں ان کے تمام جانداروں پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ دن میں جانوروں اور پودوں سے بہت سے کیمیاوی مادے نکل کر ہوا میں شامل ہوتے ہیں۔ جب کہ صبح کی ہوا بہت تازہ ہوتی ہے۔ اس ہوا میں سانس لینا پھیپھڑوں کی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ سو فطرت اور عقل سحر خیزی کی ترغیب دیتی ہے۔[5] بنابریں Early Rising کی مصنفہ لکھتی ہیں:

"... Intemperance in sleep is a sin, as well as a disgrace and late rising is injurious"[6]

4- قلب و روح کی صحت مندی

صبح جلد بیدار ہونے والوں میں ذہنی تناؤ اور دباؤ یعنی stress پیدا کرنے والا ہارمون cortisol کم پیدا ہوتا ہے بہ نسبت دیر سے اُٹھنے والوں کے۔[7] لہٰذا وہ ذہنی طور پر آسودہ اور مطمئن رہتے ہیں:

5- کام کرنے کی استعداد میں اضافہ

سحر خیزی سے کام کرنے کی استعداد، توانائی اور جذبے میں اضافہ ہوتا ہے۔ صبح کی تازہ ہوا میں سانس لینے سے جسم کے ہر خلیے تک آکسیجن پہنچتی ہے جس سے جسم میں توانائی کے ساتھ مزاج میں شگفتگی آتی ہے اور انسان بہتر انداز میں بہت زیادہ کام کرنے کے لائق ہو جاتا ہے۔[8]

سپین میں یونیورسٹی آف بارسلونہ میں ایک حالیہ تحقیق میں یہ ثابت ہوا کہ جو لوگ رات دیر تک جاگتے ہیں خواہ اپنے ضروری کام کرنے کے لیے ہی انھوں نے رات کا وقت مختص کیا ہوا ان میں تھکاوٹ، مستقل مزاجی کا فقدان، چڑچڑاپن وغیرہ تو ہوتے ہی ہیں ان کے کام کا معیار اور مقدار کبھی بھی وہ نہیں ہوتی جو صبح جلدی اٹھ کر کام کرنے کی۔[9]

6- منصوبہ سازی اور اہداف کے تعیّن کے لیے بہترین وقت:

سائنس اس امر کو ثابت کرتی ہے کہ صبح کے وقت ذہن تر و تازہ ہوتا ہے اور اس کا بہاؤ ایسا تیز اور شفاف ہوتا ہے کہ مستقبل کی منصوبہ سازی، اپنے مقصدِ حیات اور اپنے اہداف کے تعین جیسے اہم کام اس وقت میں بآسانی اور باتمام و اِکمال کیے جاسکتے ہیں۔ جو شخص اس معمول پر کاربند ہو اس کے لیے زندگی میں بڑے مقاصد کی تکمیل کے امکانات واضح اور روشن ہو جاتے ہیں۔ طویل وقتی منصوبہ بندی کے علاوہ قلیل وقتی منصوبہ بندی کے لیے بھی یہ بہترین وقت ہے۔ اپنے دن کے کاموں کا آغاز کرنے سے قبل پورے دن کے اہداف کا تعیّن اور ان کے لیے وقت کی تحدید صبح کے وقت کرلی جائے تو بامعنی انداز میں بہت سے کام بڑے سلیقے سے بغیر کسی افراتفری اور دباؤ کے انجام دیے جاسکتے ہیں[10]۔ اسی لیے رابن شرما نے صبح کے اولین گھنٹے (5-6) کو Victory hour قرار دیا ہے۔[11]

7- پیش بینی و پیش اقدامی کی صلاحیت

سحر خیز لوگوں میں آئندہ کی مشکلات کی پیش بینی اور ان کا تدارک کرنے کی پیش اقدامی کی صلاحیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔[12]

8- کام کی مقدار میں اضافہ:

سحر خیز انسان کا تعلق کسی بھی شعبہ حیات سے ہو وہ اپنے کام میں نہ صرف ماہر ہوتا ہے بلکہ دیگر لوگوں کی نسبت بہت زیادہ کام کرنے کی صلاحیت کا حامل بھی۔ کیونکہ اس کے پاس وقت زیادہ ہوتا ہے اس کا دن بہت پہلے شروع ہو

جاتا ہے۔ انگلینڈ کے ایک معروف اور پُر نویس[کثیر تصانیف کے حامل مصنف] سے پوچھا گیا کہ آپ قبل از دوپہر ہی بہت فراغت اور سکون کی حالت میں دکھائی دیتے ہیں تو آپ نے اتنی زیادہ کتب کیسے لکھ لیں؟ اس نے جواب دیا: "کیونکہ میں صبح 3 بجے لکھنا شروع کر دیتا ہوں"۔[13] اِسی طرح مشہور فلسفی Kant کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ سردیوں میں رات 9 بجے سو جاتا اور صبح 5 بجے بیدار ہو جاتا۔ گرمیوں میں رات دس بجے سوتا اور صبح 4 بجے بیدار ہو جاتا اور اپنے کام میں لگ جاتا۔[14]

9- تفکر، تدبر، مراقبہ ومحاسبہ کا بہترین وقت

صبح کی خاموشی، جس میں مداخل امور نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں، محاسبے، مراقبے اور تفکر و تدبر کے لیے بہترین وقت ہے۔ اس وقت صرف خاموش بیٹھ رہنے سے بھی انسان کو اپنے اندر کی دنیا سے تعلق جوڑنے کا بہترین موقع ملتا ہے جو ایک کامیاب انسان کا وصفِ خاص ہے۔ نیز اس وقت خاموش بیٹھ کر اپنے پاس موجود نعمتوں کا شمار اور شکرانہ ہر کامیاب انسان کے معمولات میں شامل ہے۔[15]

10- معاشی استحکام کی ضمانت:

صبح خیزی معاشی استحکام کی ضمانت بھی ہوتی ہے۔ سحر خیز انسان کے پاس اپنے کاروبار یا کام سے متعلق غور و فکر اور ترتیب و تنظیم کا وقت، صلاحیت و اہلیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ دیر سے اٹھنے والوں کے ہاتھوں سے ان کا دن بری طرح پھسل جاتا ہے۔ آپ زندگی میں کوئی بھی کام کرتے ہوں اس میں آپ کو فائدہ تبھی ہو سکتا ہے جب آپ سحر خیز ہوں۔ اسی لیے کہا جاتا ہے:

"He that would thrive must rise at five"

سحر خیزی کے معاشی فوائد بیان کرتے ہوئے Early rising کی مصنفہ لکھتی ہیں:

". . . by rising a few hours before other people they have sharpened their wits, filled their purses, and carried all before them"[16]

سطور بالا میں جدید طبی و نفسیاتی تحقیقات کو سامنے رکھتے ہوئے سحر خیزی کے چند مصالح و مضمرات بالاختصار پیش کیے گئے ہیں۔ ان معروضات کا خلاصہ بالفاظ رابن شرما نے کچھ یوں ہے:

Rising at 5 AM truly is the Mother of All Routines. Joining the 5 AM club is the one behavior that raises every other human behavior. This regimen is the Ultimate need mover to turn you into and undefeatable model of possibility. The way you begin your day really does determine the extent of focus, energy, excitement and excellence you bring to it. Each early morning is a page in the story that becomes your legacy. Each new dawn is a fresh chance to unleash your brilliance, imprison your potency. You have such power within you and it reveals itself most with the first rays of daybreak.[17]

تاہم معاصر محققین نے سحر خیزی کے فوائد و ثمرات بیان کرنے کے ساتھ ساتھ اس فطری نظام کی مخالفت کے عواقب و نتائج بھی بالصراحت بیان کر دیے ہیں اور واضح کر دیا ہے کہ اگر آپ غروب آفتاب کے ساتھ ہی اپنا کام کاج ختم کر کے سونے کے لیے تیار نہیں ہوتے اور مصنوعی روشنیوں میں تادیر جاگتے ہیں تو آپ فطرت سے بر سر پیکار ہیں جس کا خمیازہ آپ کو لازماً بھگتنا ہو گا۔[18]

اسی ضمن میں Greg Well لکھتا ہے:

We live in a 24-hour world and we are paying the price for the most of history, humans have woken up and gone to sleep based on the sun came up or went down. When it was light out we went about our daily activities and when it was dark, we relaxed and slept . . . our current situation is much different. Many of us work indoors and do not have natural light in our work place and in night we are exposed to florescent lights during the day and in the evening we are looking at bright T.V., computer, tablet or mobile phone screens. Our internal physiology is no longer matched to the rhythm of the sun and as a result, we are not sleeping enough and our health and performance are suffering."[19]

سطور بالا میں معاصر تحقیقات کی روشنی میں سحر خیزی کے فوائد و ثمرات بالاختصار پیش کیے گئے ہیں۔

مقالہ ھٰذا کے جزو دوم میں اسلامی تعلیمات اور روایات کی روشنی میں سحر خیزی کی اہمیت اور اس کے مصالح بیان کیے جائیں گے۔

جزو دوم:

سحر خیزی کے مصالح و مضمرات۔۔اسلامی تعلیمات کی روشنی میں

اسلام مذہب نہیں دین ہے ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جو فرد کی زندگی کے ہر ہر گوشے کو محیط ہے۔ اللہ رب العزت نے حضرت آدمؑ کی جنت سے رخصتی کے وقت فرمایا تھا کہ وقتاً فوقتاً بنی نوع انسان کو میری جانب سے ہدایات آتی رہیں گی اور فرمایا:

فمن تبع هدای --- يحزنون[20]

ان ہدایات و احکاماتِ الٰہی کی اعلیٰ و اکمل صورت قرآنِ کریم، جو تا قیامت ہر شعبہ حیات کے لیے رہنما ہے، مومن کے شب و روز کے معمولات کا تعیّن بھی کرتا ہے۔ اہلِ مغرب کے ہاں Circadian Rhythm کی اصطلاح اول اول 1959ء میں استعمال ہوئی۔ تاہم 1729ء میں فرانسیسی سائنس دان De Marian نے پودوں پر تجربات کے دوران اس امر کا مشاہدہ کیا کہ پودوں کے پتے شام ڈھلتے ہی خود بخود بند ہو گئے۔ حتّٰی کہ Mimosa پودے کو اس نے مکمل تاریکی میں رکھ کر یہ تجربہ کیا تب بھی بوقت سحر اس کے پتے خود بخود کھل گئے۔ یوں اس نے Circadian Rhythm کے نظم کو سمجھ لیا تھا اور اسی فطری یومیہ ترتیب کا تذکرہ اس نے اپنی تحقیق میں کیا ہے گو اس نے یہ الفاظ استعمال نہیں کیے۔ اس کی

یہ تحقیق یورپ میں Circadian Rhythm کی ایجاد کی بنیاد ہے۔ انھی بنیادوں پر مزید کام کرتے ہوئے یورپ میں Circadian Rhythm کا موجودہ تصور رائج ہوا[21]۔ قرآن کریم میں یہ فطری یومیہ ترتیب یعنی شب و روز کی گردش اور ان کے معمولات کا تذکرہ چودہ سو سال قبل کیا جاچکا ہے۔ فرمانِ الٰہی ہے:

وَّجَعَلنَا الَّیلَ لِبَاسًاo وَّجَعَلنَا النَّہَارَ مَعَاشًا[22]

"اور ہم نے نیند کو تمھارے لیے(موجب) آرام بنایااور رات کو پردہ مقرر کیااور دن کو معاش(کاوقت) قرار دیا"

وَہُوَ الَّذِی جَعَلَ لَکُم الَّیلَ لِبَاسًا۔۔۔[23]

"وہی تو ہے جس نے رات کو تمھارے لیے پردہ اور نیند کو آرام بنایا۔۔"

وَ مِن اٰیٰتِہٖ مَنَامُکُم بِالَّیلِ[24]

"اور اس کی نشانیوں میں سے تمھارا رات کو سونا ہے۔۔"

یوں گویا اللہ رب العزت نے جاگنے اور سونے کے معمولات اور وقت واضح طور پر بتا دیا ہے۔ اللہ ربّ العزت اپنے بہترین بندوں کا تذکرہ یوں فرماتے ہیں:

وَالمُستَغفِرِینَ بِالاَسحَارِ[25]

اور

وَبِالاَسحَارِ ہُم یَستَغفِرُونَ[26]

مندرجہ بالا آیات سے واضح ہوتا ہے کہ اسلام میں سحر خیزی سے مراد 5 بجے بیدار ہونا نہیں بلکہ سحر کے وقت بیدار ہونا ہے۔ سحر سے مراد رات کا آخری حصہ ہے۔[27]

سحر کے لغوی معنی یوں ہیں:

والسحر آخر اللیل وقیل ھو فی الکلام العرب اختلاط سواد اللیل بیاض اول النھار۔[28] گویا سحر اس وقت کا نام ہے جب رات کی تاریکی صبح کی روشنی میں مل رہی ہو[29]۔ لغوی اعتبار سے سحر کے معنی کنارے کے ہیں چونکہ یہ رات کا کنارہ ہوتا ہے جس کے بعد صبح ہو جاتی ہے اس لیے اسے سحر کہا جاتا ہے۔ نیز رات کی آخری تہائی سے طلوع فجر تک کا وقت سحر کہلاتا ہے[30]۔ احادیث مبارکہ میں روزہ رکھنے کے لیے کھائے جانے والے کھانے کو سحور کہہ کر پکارا گیا ہے۔ فرمایا:

تسحّر وا ان فی السحور برکۃ[31]

اسی طرح:

لایمنعن من سحور کم اذان بلال و لابیاض الافق الذی ھٰکذا یستطیر[32]

جب کہ "صبح" سے مراد "اول النھار" یعنی دن کا اولین حصہ ہے[33]۔ کہاجاتا ہے

"الصبح اول النھار وھو وقت احمر الافق بحاجب الشمس"[34]

گویا اسلامی روایت میں سحر خیزی سے مراد فجر کی نماز سے قبل بیدار ہونا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ رات کو جلدی سو جایا جائے۔ نبی کریم ﷺ کا رات کا معمول بھی یہی تھا کہ آپ ﷺ عشاء کی نماز کے بعد بالعموم جلد سو جاتے یعنی آپ ﷺ اوائل شب میں سو جاتے تھے اور آخری پہر میں بیدار ہو جاتے۔ یہ نیند نہایت معتدل اور اعضاء و جوارح کے لیے نافع ہوتی تھی[35]۔ آپ ﷺ عشاء سے قبل سونے اور اس کے بعد جاگ کر باتیں کرتے رہنے کو سخت ناپسند فرماتے۔ بروایت ترمذی:

عن ابی برزۃ قال: کان النبیﷺ یکرہ النوم قبل العشاءِ والحدیث بعدھا[36]

نماز عشاء کے بعد سونے والے کے لیے تہجد یعنی رات کے آخری پہر میں اٹھنا قطعاً مشکل نہیں ہے۔ لہٰذا آپ ﷺ نے رات جلد سو جانے اور صبح جلد بیدار ہو جانے کی تاکید فرمائی اور فجر کے بعد سونے سے منع فرمایا۔ چنانچہ صدر اول میں صبح کے وقت سونا سخت ناپسندیدہ اور بدبختی کی علامت تصور کیا جاتا تھا۔ حضرت عبداللہ بن عباسؓ نے اپنے ایک بیٹے کو صبح کے وقت سوئے ہوئے دیکھا تو فرمایا "اٹھ بیٹھ تو اس وقت سو رہا ہے جب رزق تقسیم ہوتا ہے"۔ اسی طرح حضرت ابو بکر صدیقؓ کا فرمان ہے کہ "سحر خیزی میں مرغوں کا تجھ پر سبقت لے جانا تیرے لیے باعث شرم ہے"۔ صخر غامدی نامی صحابی رسول ﷺ تاجر تھے۔ وہ تجارت کے سامان کے ساتھ اپنے آدمیوں کو دن کے ابتدائی حصے میں روانہ کرتے۔ [اس کی اتنی برکت پڑی کہ] وہ بہت مال دار ہو گئے اور ان کی دولت بہت بڑھ گئی۔[37] آپ ﷺ کو کوئی سریہ یا لشکر روانہ کرنا ہوتا تو اسے بھی دن کے ابتدائی حصّے میں ہی روانہ فرماتے[38] اور کسی دشمن سے مڈبھیڑ ہوتی تو وہ بھی علی الصبح۔

جدید محاورے میں جسے Healthy, wealthy and wise کہا گیا ہے، اسے اسلامی روایت میں "برکت" کے نام سے موسوم کیا گیا ہے۔ فرمانِ رسول اکرم ﷺ ہے:

بورک لامتی فی بکورھا[39]

"میری امت کے لیے صبح کے وقت میں برکت رکھی گئی ہے"

اور آپ ﷺ دعا فرماتے:

اللھم بارک لامتی فی بکورھا[40]

"اے اللہ میری امت کے صبح کے وقت میں برکت عطا فرما"

امام ابن ماجہ نے کتاب التجارات میں "مایُرجی من البرکۃ فی البکور" کے عنوان سے باب باندھا ہے۔ بکور کے معنی "صبح سویرے" دن کے اولین وقت کے ہیں[41]۔ گویا دن کے بالکل ابتدائی حصے میں امت محمدیہ کے لیے برکت ہے۔ برکت سے مراد خیر کثیر ہے: البَرَکَۃُ النّماءُ والزیادۃ۔ اس کے معنی سعادت، ارتقاع اور بلندی کے ہیں[42]۔ برکت ایک وسیع المعانی لفظ ہے جو نعمت، دولت، عمر وغیرہ کی فراوانی، افزائش، زیادتی، ترقی (بیش تر وہ جو تائید الٰہی سے ہو)، نیک بختی، نصیب وری، خوش گوار اور بامعنی نتائج، فیض و کرم، ازدیاد، درازی، افزونی، عروج، بہتات، کثرت و بالیدگی، بڑھوتری، کامرانی، رونق، نوازشات الٰہی سبھی کو محیط ہے[43]۔ ابو حیانؒ اندلسی نے اس میں امامت، اسباط واولاد، فواضل کو بھی شامل کیا ہے[44]۔ بحیثیت مجموعی برکت کے معنی بڑھوتری، نشوونما، اضافے، خیر کثیر نیز استحکام، ہیشگی اور پختگی کے ہیں۔ برکت اللہ کا ایسا فضل ہے جو ایسی جگہ سے آتا ہے جہاں سے وہم و گمان بھی نہیں ہوتا۔ بالفاظ مفتی شفیعؒ برکت کے معنی بڑھنے کے ہیں۔ اس کا بڑھنا اس طور بھی ہو سکتا ہے کہ اس کا وجود دکھلے طور پر مقدار میں بڑھ جائے اور اس طرح بھی کہ اگرچہ اس کی مقدار میں کوئی خاص اضافہ نہ ہو لیکن اس سے کام اتنے نکلیں جتنے عادۃً اس سے زائد سے نکلا کرتے ہیں۔ اس کو بھی معنوی طور پر زیادتی کہا جا سکتا ہے[45]۔ مندرجہ بالا معروضات سے واضح ہوتا ہے کہ مومن کے کام میں برکت تب ہو گی جب وہ اسے علی الصبح کرے۔ اپنے دن کا آغاز صبح سویرے کر دے۔ خواہ اس کا تعلق کسی بھی شعبہ حیات سے ہو۔ وہ تاجر ہو یا طالب علم، مصنف ہو یا فوجی۔۔ یہ وقت دلجمعی اور روحانی قویٰ کی بالیدگی کا اور دماغ کی بیداری کا ہوتا ہے[46] لہٰذا اس وقت کے کام میں برکت لازماً ہوتی ہے۔ صبح کا وقت رزق کی تقسیم کا ہے۔ گویا مومن کے لیے طلب رزق کا وقت ہے اور رزق صرف مال و دولت کا نام نہیں۔ اس کے معنٰی میں ہر وہ شے شامل ہے جس سے انسان مستفید ہوتا ہے۔ حتٰی کہ چہرے کا حسن و رونق بھی رزق ہے۔ علماء کے مطابق صبح کا سونا منحوس ہے۔ اس سے رزق میں کمی آجاتی ہے۔ پس علی الصبح بلا کسی مرض یا عذرِ واقعی کے سونا شدید محرومی کی علامت ہے[47]۔ فرمانِ رسول اکرم ﷺ ہے: الصبحۃ تمنع الرزق[48]

پھر طبّی نکتہ نگاہ سے بھی صبح کے وقت سوئے رہنا بہت نقصان دہ ہے۔ کیونکہ تادیر سوئے رہنے سے بدن ڈھیلا ہو جاتا ہے۔ اعصاب تر و تازہ ہونے کے بجائے مضمحل ہو جاتے ہیں۔ وہ فضلات جنھیں جلد بیدار ہونے کی صورت میں جسم سے خارج ہو جانا تھا، مزید بڑھ جاتے ہیں اور جسم ہی میں رچ بس کر جسم کو نقصان کے ساتھ ساتھ تھکن اور ضعف سے دوچار کرتے ہیں۔ اگرچہ اضافہ قضائے حاجت اور حرکت و ریاضت سے قبل ہو جائے تو یہ لاعلاج بیماریوں کا پیغام ہے۔[49]

بقول علامہ اقبالؒ جنت سے حضرت آدمؑ کی رخصتی کے وقت فرشتوں نے ان سے کہا

گراں بہا ہے تیرا اگریہ سحر گاہی
اسی سے ہے تیرے نخل کہن کی شادابی[50]

گویا سحر خیزی نہ صرف اولاد آدمؑ کی میراث ہے بلکہ ان کی بقاو بحالی اور آبادی و شادابی کے لیے شرط اول بھی۔
اسی کی جانب اقبالؒ نے یوں اشارہ کیا ہے:

عطّار ہو رومی ہو رازی ہو غزالی ہو
کچھ ہاتھ نہیں آتا بے آہِ سحر گاہی[51]

اوراقِ تاریخ شاہد ہیں کہ مفکرین وفلاسفہ، علماء، ادباء، شعراء، سائنس دان، جرنیل، بادشاہ وقت سے عام آدمی تک ہر ذی شعور اور عاقل انسان سحر خیزی رہا ہے۔ صحابہ، تابعینؒ اور تبع تابعینؒ کے طرزِ حیات کا تو کیا ہی کہنا، بعد ھم سحر خیزی اسلاف و اکابرین امت کا معمول و شیوہ رہی ہے۔ تاریخ اسلام کے اُفق پر جگمگاتے کسی بھی ستارے کی سوانح کا مطالعہ ان کے سحر خیز ہونے اور علی الصبح اپنے دن کا عملی آغاز کرنے کی خوبصورت منظر کشی کرتا ہے۔ طوالت کا موقع نہیں۔ سطور بالا میں علامہ اقبال کے اشعار نقل کیے گئے ہیں انھی کی مثال ملاحظہ ہو:

سحر خیزی علامہؒ کا معمول تھی انھوں نے خود بمواضع عدیدہ اس کا تذکرہ کیا ہے مثلاً مہاراجا سر کشن پر شاد کے نام خط میں لکھتے ہیں:

"صبح چار، کبھی تین بجے اٹھتا ہوں پھر اس کے بعد نہیں سوتا سوائے اس کے کہ مصلّے پر کبھی اونگھ جاؤں"[52]

اسی معمول کا تذکرہ انھوں نے یوں بھی کیا

نہ چھوٹے مجھ سے یورپ میں بھی آدابِ سحر خیزی

اسی طرح مولانا ابو الکلام آزاد سحر خیزی کے بارے میں اپنے معمولات بیان کرتے ہوئے رقم طراز ہیں:

اس سحر خیزی کی عادت کے لیے والد مرحوم کا منت گزار ہوں۔ ان کا معمول تھا کہ رات کا پچھلا پہر، ہمیشہ بیداری میں بسر کرتے۔ بیماری بھی اس معمول میں فرق نہ ڈال سکتی تھی۔ فرمایا کرتے کہ رات کو جلدی سونا اور صبح جلدی اٹھنا زندگی کی سعادت کی پہلی علامت ہے۔ میری ابھی دس گیارہ برس عمر ہو گی کہ یہ باتیں کام کر گئی تھیں۔ بچپنے کی نیند سر پر سوار رہتی مگر میں اس سے لڑتا رہتا۔۔۔ ایک بڑا فائدہ اس سے یہ ہوا کہ دل کی انگیٹھی ہمیشہ گرم رہنے لگی۔ صبح کی اس مہلت میں تھوڑی سی آگ جو سلگ جاتی ہے اس کی چنگاریاں بجھنے نہیں پاتیں۔ دن بھر اگر سوز و تپش کا سامان نہ بھی ملے تب بھی چولہے کے ٹھنڈے پڑ جانے کا اندیشہ نہیں رہا۔[53]

اختتامیہ:

گذشتہ صفحات میں سحر خیزی کے مصالح و مضمرات کے ضمن میں عصری اور اسلامی تعلیمات پیش کی گئی ہیں۔ نصوص شرعیہ سے پیش کردہ چند امثلہ اس امر کی شہادت کے لیے کافی وشافی ہیں کہ معاصرین [غیر مسلم] سحر خیزی کے

جن فوائد و مصالح تک اب پہنچے ہیں اسلام چودہ صدیوں قبل ان کی عقدہ کشائی کر چکا تھا۔ تاہم افسوس ناک امر ہے کہ معاصر مسلم معاشروں میں رات تادیر جاگنے اور صبح دیر سے بیدار ہونے کی قبیح عادت معمول بن گئی ہے جس کے نتائج و عواقب ہم سب کے سامنے ہیں۔ ہماری زندگیوں سے برکت ختم ہو گئی ہے مثالوں سے وضاحت کی چنداں احتیاج نہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ امت مسلمہ اپنے معمولات روز و شب کو اسی قالب میں ڈھالیں جو قرآن و سنت نے عطا کیا ہے تاکہ دنیوی کامیابی اور اخروی فوز و فلاح دونوں اس کا مقدر بن سکیں۔ ہر گھر میں اسی معمول کا تتّبع ہونا چاہیے۔ نسلِ نو کو اپنے عمل سے بھی یہی سکھایا جانا چاہیے اور اس باب میں اسوہ رسول ﷺ و مشاہیرِ امت مسلمہ پڑھایا اور بتایا جانا چاہیے۔

حواشی:

[1] Please see: Russell G. Foster, "Sleep Circadian Rhythms and health" in Interface Focus, 10: 2020

[2] Nick Littlehale, Sleep, (n.d), p: 19

[3] Jeff Senders, The 5 AM Miracle, (Berkley, Ulysses, press, 2015), p: 24-25

[4] Diana B Boivin, Sleep and You, (Toronto Dundurn n.d.), tr by Barbara Sandilands, p: 29

[5] Anna Letitia Warring, Early Rising, (Abel and Sons 1855), p: 12

[6] Ibid, p: 30

[7] Ibid, p: 75

[8] Hal Elrod and David Osborn, Miracle Morning Millionaires, (Hal Elrod International 2018), p: 19

[9] Ibid.

[10] Jeff Sanders, The 5 AM Miracle, p: 28

[11] Robin Sharma, The 5 AM Club, (Mumbai, Jaico Publishing house, 2018), p: victory Hour

[12] Hal Elrod …, Miracle Morning Millionaires, p: 19

[13] Anna Letita, Early Rising, p: 34

[14] Ibid, p: 36

[15] Jeff Sanders, The 5 AM Miracle, p: 25

[16] Anna Letita, Early Rising, p: 19

[17] Robin Sharma, The 5 AM Club, p: 36-37

[18] Nick Littlehale, Sleep, p: 19

[19] Greg Wells, The Ripple Effect (Collins, n.d.), p: 21

[20] البقرۃ: 38

[21] Anna Z. Mooney, Morningness, Eveningness and Adolescent Mental Wealth A Perspective Longitudinal Study, (2015), p: 3

[22] النباء:9۔11

[23] الفرقان:47

[24] الروم:23

[25] آل عمران:17

[26] الذٰریٰت:18

[27] مفتی محمد شفیع، معارف القرآن، (کراچی مکتبہ معارف القرآن 2008ء) ج8، ص:160

[28] الزبیدی محمد مرتضٰی، تاج العروس (الکویت دار التاج س ن، بذیل "سحر")

[29] شوکانی محمد بن علی، فتح القدیر، (لجنۃ التحقیق والبحث العلمی بدار الوفاء، س ن)، 168:5

[30] عبد الماجد دریابادی، تفسیر ماجدی، (لاہور پاک کمپنی س ن) ص:157

[31] مسلم بن حجاج القشیری، الجامع الصحیح، مشمولہ موسوعہ الکتب الستۃ، (ریاض دار السلام 2000ء، طبع اول)، ح:1095

[32] ابوداوٗد سلیمان بن اشعث، سنن، مشمولہ موسوعہ الکتب الستہ، (ریاض دار السلام طبع اول 2000ء)، ح:2346

[33] الزبیدی، تاج العروس، بذیل "صبح"

[34] الاصفہانی راغب، مفردات لالفاظ القرآن، (دمشق دار القلم، طبع چہارم 2009ء)، بذیل "صبح"

[35] ابن قیم شمس الدین ابو عبد اللہ محمد بن ابی بکر، الطب النبوی، (دمشق، دار ابن کثیر، طبع اول 2003ء) ص:202 بعد؛ وابن قیم، زاد المعاد فی ھدی خیر العباد، ج:4، ص165

[36] ترمذی ابو عیسیٰ محمد بن سورۃ، الجامع الصحیح، (مشمولہ موسوعہ الکتب الستۃ (ریاض دار السلام طبع اول 2000ء)، ح:168

[37] ترمذی، جامع، ح:1212

[38] ابوداوٗد، سنن، ح:2606

[39] متقی الھندی علی بن حسام الدین، کنز العمال فی السنن والاقوال، ح:3505

[40] ابن ماجہ یزید بن القزوینی، سنن، مشمولہ موسوعہ الکتب الستۃ (ریاض دار السلام

[41] ابن منظور، لسان العرب، بذیل مادہ "ب ک ر" (2000ء)، ح:2236

[42] الزبیدی محمد مرتضٰی، تاج العروس، (الکویت مکتبہ دار الحکومۃ س ن)، بذیل مادہ "ب ر ک"؛ وابن منظور محمد بن مکرم، لسان العرب، (بیروت دار صادر س ن)، بذیل مادہ "ب ر ک"

[43] ابن منظور، لسان العرب، بذیل مادہ "ب ر ک"؛ الزبیدی، تاج العروس، بذیل "ب ر ک"؛ اردو لغت تاریخی اصول پر (کراچی ترقی اردو بورڈ، 1979ء)، بذیل "برکت"

[44] ابن حیان محمد بن یوسف، البحر المحیط، (بیروت دار احیاء، التراث العربی س ن)، ج:5، ص:231

[45] مفتی محمد شفیع، معارف القرآن، (کراچی، مکتبہ معارف القرآن، 2008ء) ج:2، ص:117

[46] دریابادی عبد الماجد، تفسیر ماجدی، (لاہور پاک کمپنی س ن) ص157

[47] ابن قیم، زاد المعاد، (مصر، مکتبۃ الایمان للنشر والتوزیع، طبع اول، 1999ء)، ج:4، ص:165

[48] احمد بن حنبل، المسند، ح:533

[49] ابن قیم، الطب النبوی، ص:203-204

[50] علامہ محمد اقبال، بال جبریل، ص:131

[51] ایضاً، ص:56

[52] "مکتوب بنام مہاراجہ کشن پرشاد" مشمولہ کلیاتِ مکاتیب اقبال مرتبہ سید مظفر حسین برنی، لاہور بک کارنر 2016ء) ص534

[53] ابو الکلام آزاد، غبارِ خاطر، (لاہور الحمد پبلکیشنز، س ن)، ص110-112