Research Journal of Islamic Studies

Volume: 2 Issue: 2

Jul-Dec 2025

Page No: 27-39

The Govt. Sadiq College Women University Bahawalpur

https://journals.gscwu.edu.pk/index.php/mishkat-ulilm/about

صحیح مسلم کی ”کتاب الرویا“ کی نفسیاتی عکاسی: جدید نیوروسائنس کی روشنی میں تجزیاتی مطالعہ

Psychological Reflection of Dreams in Ṣaḥīḥ Muslim's Kitāb al-Ru'yā: An Analytical Study in the Light of Contemporary Neuroscience

Asifa Habib
PhD scholar, Department of Islamic Studies, Bahawalpur.
Email: asifahabib9876@gmail.com
ORCID=0009-0003-6580-0770

Abstract

The chapter on dreams (Kitāb al-Ru'yā) in Ṣaḥīḥ Muslim constitutes one of the most systematic classical Islamic treatments of oneiroscopy, dream taxonomy, and the epistemological status of veridical dreams (ru'yā ṣādiqah). This study undertakes a interdisciplinary re-examination of these narrations through the lens of twenty-first-century affective and cognitive neuroscience, including rapid eye movement (REM) sleep architecture, threat-simulation theory, memory consolidation models, predictive processing frameworks, and the role of the default mode network in self-referential and prophetic cognition.By mapping key ḥadīths — such as the tripartite classification of dreams (from Allah, from Satan, and from the self's subconscious discourse), the physiological signs of true dreams, and their occurrence predominantly in the latter part of the night — onto recent neuroscientific data concerning dream generation, emotional regulation, and metacognitive insight during sleep, the research identifies striking convergences as well as productive tensions. Particular attention is given to the Islamic emphasis on dreams as a form of attenuated revelation (one-forty-sixth part of prophethood) and how this correlates with contemporary findings on exceptional autobiographical memory, lucid dreaming, and the heightened activation of temporo-parietal and prefrontal regions in spiritually significant dream states.Rather than reducing one tradition to the other, the study proposes a dialogical model in which pre-modern Islamic dream hermeneutics and modern neuroscience mutually illuminate the psychospiritual architecture of human consciousness. The findings suggest that the Muslim scholarly tradition anticipated several mechanisms now corroborated by polysomnography and fMRI studies, while simultaneously preserving a transcendent dimension that remains outside the current empirical paradigm.

Keywords: Psychological Reflection of Dream, Analytical Study, Kitāb al-Ru'yā

امام مسلم رحمۃ اللہ علیہ کی "صحیح مسلم" کا آخری کتابچہ "کتاب الرؤیا" اسلامی علوم میں خواب کی سب سے منظم اور معتبر تدوین ہے۔ اس میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے مروی تقریباً پچاس احادیث کے ذریعے رؤیا کو تین بڑی اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے: رؤیاُاللہ (بشارت اور الہام)، رؤیاُ شیطان (خوف اور پریشانی کی تخیلات) اور رؤیاُ نفس (روزمرہ کی باتیں اور خیالات کا نفسیاتی آئینہ دار)۔ صادقہ رؤیا کو نبوت کا چھیالیسواں حصہ قرار دیا گیا، اس کے لیے رات کے آخری پہر کو خاص وقت بتایا گیا، اور اس کی چند جسمانی علامات (جیسے پسینہ آنا، دل کی دھڑکن میں تبدیلی) بھی بیان کی گئیں۔ یہ سب باتیں چودہ سو سال پہلے بیان ہوئیں جبکہ نیند اور خواب کا کوئی سائنسی آلہ موجود نہ تھا، مگر آج جب ہم ان احادیث کو جدید نیوروسائنس کے تناظر میں دیکھتے ہیں تو حیرت ہوتی ہے کہ وہ کس قدر درست اور گہری بصیرت کی حامل تھیں۔ آج کی نیوروسائنس بتاتی ہے کہ خواب کا زیادہ تر حصہ REM (Rapid Eye Movement) نیند میں آتا ہے جو رات کے آخری حصے میں سب سے طویل اور گہرا ہوتا ہے؛ threat-simulation theory کے مطابق دماغ خواب میں ممکنہ خطرات کی مشق کرتا ہے جو شیطانی خوابوں سے مماثلت رکھتی ہے؛ memory consolidation اور emotional regulation کا عمل بھی خواب کے دوران عروج پر ہوتا ہے جو نفس کی باتوں سے مطابقت رکھتا ہے؛ جبکہ veridical اور prophetic خوابوں میں amygdala، hippocampus اور prefrontal cortex کی غیر معمولی فعالیت دیکھی جاتی ہے جو اسلامی روایت میں "رؤیاُاللہ" کی بشارت اور واضح تصویر سے حیرت انگیز طور پر میل کھاتی ہے۔ یہ مقالہ ان دونوں عظیم روایتوں کو آمنے سامنے بٹھاتا ہے؛ نہ اسلامی متن کو سائنس کا محتاج بناتا ہے اور نہ سائنس کو حدیث کا گرویدہ، بلکہ دونوں کو ایک دوسرے کے نور سے منور کرتے ہوئے یہ دکھانا چاہتا ہے کہ انسان کا شعور ایک ایسی گہری تہہ رکھتا ہے جہاں مادی دماغ اور ماورائی روح ایک ہی پل پر ملاقات کرتے ہیں، اور خواب اس ملاقات کا سب سے خوبصورت ثبوت ہے۔

تعارف:

"رات کا آخری پہر... جب دنیا سوچکی ہوتی ہے، دماغ جاگ اٹھتا ہے۔ ایک مومن سحری کی نمی میں پسینے سے شرابور اٹھتا ہے، دل میں ایک عجیب سی بشارت لیے۔ چودہ صدیوں پہلے نبی آخرالزماں صلی اللہ علیہ وسلم نے اس لمحے کو 'نبوت کا چھیالیسواں حصہ' کہا تھا۔ آج fMRI اسی لمحے کو 'default mode network کی عظیم ہم آہنگی' کہتا ہے۔ یہ مقالہ ان دو عظیم روایتوں کے سنگم کی داستان ہے۔" امام مسلم بن الحجاج النیشاپوری کی کتاب "صحیح مسلم" کے آخری باب "**کتاب الرؤیا**" میں تقریباً ۵۴ احادیث جمع کی گئی ہیں جو خواب کی نوعیت، اس کی اقسام، اس کے وقت، اس کی تعبیر اور اس کے شرعی احکام پر مشتمل ہیں۔ یہ باب اسلامی علوم میں خواب (oneirology) کا سب سے مستند اور منظم ماخذ ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

"والرُّؤْيَا ثَلَاثٌ فَالرُّؤْيَا الصَّالِحَةُ بُشْرَى مِنَ اللَّهِ وَالرُّؤْيَا مِنْ تَحْزِينِ الشَّيْطَانِ وَالرُّؤْيَا مِمَّا يُحَدِّثُ بِهَا الرَّجُلُ نَفْسَهُ "[1]

اس سے ظاہر ہوتا خواب کی تین اقسام ہیں:

1. رؤیاُاللہ (اللہ کی طرف سے بشارت یا الہام)
2. رؤیاُ شیطان (شیطان کی طرف سے خوف، پریشانی یا فحش خیالات)
3. حدیث النفس (انسان کے روزمرہ خیالات اور تجربات کا نفسیاتی عکس)

یہ حدیث مبارکہ خوابوں کی تین اقسام کی واضح نشان دہی کرتی ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ خواب تین طرح کے ہوتے ہیں: پہلی قسم نیک خواب ہیں جو اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہوتے ہیں اور ان میں خوشخبری یا ہدایت شامل ہوتی ہے۔ ایسے خواب ایمان والوں کے لیے باعثِ سکون و

اطمینان ہوتے ہیں۔ دوسری قسم شیطانی خواب ہیں جو انسان کو خوفزدہ کرنے یا غم میں مبتلا کرنے کے لیے ہوتے ہیں۔ ان کا مقصد صرف دل کو پریشان کرنا ہوتا ہے، ان پر عمل کرنا یا کسی سے بیان کرنا درست نہیں۔ تیسری قسم وہ خواب ہیں جو انسان دن بھر کی سوچ و خیالات کی بنیاد پر دیکھتا ہے۔ یعنی جو باتیں انسان دن میں سوچتا یا کرتا ہے، وہی نیند میں خواب بن کر سامنے آتی ہیں۔ ان خوابوں کی کوئی دینی یا غیبی حیثیت نہیں ہوتی۔ اس حدیث سے ہمیں سیکھنے کو ملتا ہے کہ ہر خواب اہم نہیں ہوتا، اور نیک خواب پر اللہ کا شکر ادا کرنا چاہیے، جب کہ شیطانی یا پریشان کن خواب کو نظر انداز کر دینا بہتر ہے۔

اس کے علاوہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ وَرُؤْيَا الْمُسْلِمِ جُزْءٌ مِنْ سِتَّةٍ وَأَرْبَعِينَ جُزْءًا مِنَ النُّبُوَّةِ[2] صادقہ رؤیا نبوت کا چھیالیسواں حصہ ہے اور یہ زیادہ تر رات کے آخری پہر میں آتی ہے۔ یہ بیانات چودہ صدیوں پہلے کیے گئے جب polysomnography، fMRI یا EEG جیسا کوئی آلہ موجود نہ تھا۔ آج جب ہم ان احادیث کو جدید نیوروسائنس کی روشنی میں دیکھتے ہیں تو ایک غیر معمولی ہم آہنگی نظر آتی ہے۔

خواب کی اسلامی تثلیث (Tripartite Classification) اور اس کی نیوروسائنسی مماثلت:

ا۔ رؤیا اللہ اور REM نیند کا آخری مرحلہ

نیوروسائنس کے مطابق نیند پانچ مراحل میں تقسیم ہوتی ہے، جن میں سے مرحلہ ۵ یعنی REM نیند وہ ہے جس میں ۹۰ فیصد سے زیادہ واضح خواب آتے ہیں۔ REM نیند رات کے شروع میں مختصر (۱۰-۵ منٹ) ہوتی ہے لیکن رات کے آخری پہر (سحر کے قریب) میں یہ ۶۰-۴۵ منٹ تک جا پہنچتی ہے۔ حدیث میں ہے کہ:

يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرُ[3]

"جب رات کا آخری حصہ آتا ہے تو اللہ تعالیٰ آسمانِ دنیا پر نازل ہوتا ہے۔"

اور اسی وقت صادقہ رؤیا زیادہ آتی ہے۔ یہ بیان REM نیند کی طبی حقیقت سے بالکل مطابقت رکھتا ہے۔ مزید بر آں، veridical یا prophetic خوابوں میں دماغ کے anterior cingulate cortex، precuneus اور temporo-parietal junction کی غیر معمولی فعالیت دیکھی گئی ہے۔ یہی حصے وہ ہیں جو خود آگہی، الہامی بصیرت اور شناخت (metacognition) کے لیے ذمہ دار ہیں—جو اسلامی اصطلاح میں "رؤیا اللہ" کی خصوصیات ہیں۔

یعنی REM نیند کے دوران دماغ زیادہ فعال ہوتا ہے، اسی لیے اس مرحلے میں صادقہ خواب زیادہ آتے ہیں۔ جدید سائنس کے مطابق سچے خوابوں میں دماغ کے وہ حصے متحرک ہوتے ہیں جو خود آگہی اور گہری سمجھ سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہی کیفیت اسلامی اصطلاح میں صادقہ رؤیا یا رؤیائے اللہ کہلاتی ہے، جو عام خوابوں سے مختلف ہوتی ہے۔

۲۔ رؤیا شیطان اور Threat-Simulation Theory

فن لینڈ کے نیوروسائنسدان Antti Revonsuo کی Threat-Simulation Theory (2000) کے مطابق دماغ خواب کو ایک "ورچوئل ریہرسل" کے طور پر استعمال کرتا ہے تاکہ ممکنہ خطرات (شکار ہونا، گرنا، حملہ) کی مشق ہو۔ یہ خواب عموماً خوفناک ہوتے ہیں اور amygdala کا hyper-activation دکھاتے ہیں۔[4] حدیث میں ہے کہ:

وَرُؤْيَا تَحْزِينٌ مِنَ الشَّيْطَانِ[5]

شیطانی خواب وہ ہیں جو انسان کو غمگین، خوفزدہ یا مایوس کر دیں۔

یہ بیان Threat-Simulation Theory سے حیرت انگیز طور پر میل کھاتا ہے۔ نبی ﷺ نے ایسے خوابوں کے لیے بائیں طرف تین بار تھوکنے، اعوذ باللہ پڑھنے اور سمت بدلنے کا حکم دیا- جو جدید نفسیات میں imagery rehearsal therapy اور grounding techniques سے مشابہت رکھتے ہیں۔

۳۔ حدیث النفس اور Memory Consolidation

آج کل سائنسی تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ نیند کے دوران دماغ دن بھر کے سیکھے ہوئے تجربات اور باتوں کو لمبے عرصے کی یادداشت (long-term memory) میں محفوظ کرتا ہے۔ یہ عمل خاص طور پر نیند کی دو اقسام REM (تیز آنکھوں کی حرکت والی نیند) اور NREM (آہستہ لہروں والی نیند) کے دوران ہوتا ہے۔

اس دوران دماغ کے دو اہم حصے، hippocampus (یادداشت کو عارضی طور پر محفوظ کرنے والا حصہ) اور neocortex (علم کو لمبے عرصے تک سنبھالنے والا حصہ)، ایک خاص ترتیب سے *معلومات کا تبادلہ کرتے ہیں*۔ اس تبادلے کو oscillations (دماغی لہروں کی ہم آہنگی) کہا جاتا ہے۔ یوں دن بھر کی باتیں نیند کے ذریعے مستقل یادداشت میں محفوظ ہو جاتی ہیں۔

اسی حقیقت کی طرف نبی کریم ﷺ کی حدیث بھی اشارہ کرتی ہے:

وَالرُّؤْيَا مِمَّا يُحَدِّثُ بِهَا الرَّجُلُ نَفْسَهُ[6]

"انسان جو دن میں بات کرتا ہے یا جس کی فکر کرتا ہے، خواب میں وہی دیکھتا ہے۔"

گویا جدید سائنسی تحقیق حدیث کی بات کی تصدیق کر رہی ہے کہ دماغ نیند کے دوران خیالات اور یادوں کو ترتیب دیتا ہے، اور یہی بعض خوابوں کی بنیاد بنتی ہے۔

رؤیا صادقہ اور نبوت کا چھیالیسواں حصہ:

نبیِ مکرم ﷺ کا وہ عظیم ارشاد کہ:

"وَرُؤْيَا الْمُسْلِمِ جُزْءٌ مِنْ خَمْسٍ وَأَرْبَعِينَ جُزْءًا مِنَ النُّبُوَّةِ"

"مسلمان کا خواب نبوت کے پنتالیس حصوں میں سے ایک (چھیالیسواں) حصہ ہے"

دراصل انسان کے لیے ایک حیرت انگیز بشارت بھی ہے اور ایک گہرا اشارہ بھی۔ اگر نبوت کے ایامِ ظاہری (۲۳ سال یا تقریباً ۸۴۰۰ دن) کو چھیالیس حصوں میں تقسیم کیا جائے تو ہر حصہ تقریباً ۱۸۲ دن بنتا ہے۔ یعنی ایک عام مومن کی پوری عمر میں جو چند لمحے صادقہ رؤیا کی صورت میں اسے ملتے ہیں، ان کی قدر و قیمت اور نورانیت اسی تناسب سے ہے جتنا رسول اللہ ﷺ کو وحیِ مستقیمہ کے دن ملے تھے۔ یہ محض عددی مماثلت نہیں، بلکہ ایک لطیف اشارہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے امتِ محمدیہ کو نبوت کے خاتمے کے بعد بھی اس کی ایک جھلک، ایک کرن، ایک باقیاتِ نبوت عطا فرما دی۔

جدید نیوروتھیالوجی (neurotheology) کی تحقیق اسے ایک نئے زاویے سے سمجھاتی ہے۔ جب انسان کو veridical یا spiritually charged خواب آتا ہے تو دماغ کا default mode network (DMN)، salience network اور frontoparietal network ایک ایسی غیر معمولی ہم آہنگی (synchronization) میں آجاتے ہیں جو جاگتے وقت شاذ و نادر ہی دیکھی جاتی ہے۔ یہ وہی نیورل سرکٹس ہیں جو گہری مراقبہ، سجدۂ طویل، ذکرِ الٰہی اور بعض اوقات lucid dreaming کے دوران

فعال ہوتے ہیں۔ تحقیق بتاتی ہے کہ ان حالات میں دماغ کا ego-boundary کمزور پڑ جاتا ہے، خودی کی حدود مدھم ہو جاتی ہیں، اور انسان ایک وسیع تر شعور (expanded consciousness) سے مربوط ہو جاتا ہے۔[7]

یہ وہی تجربہ ہے جسے صوفیاء "کشف"، محدثین "**رؤیا صالحہ**" اور جدید نیوروسائنسدان transliminal experience کہتے ہیں۔ حدیث کا چھیالیسواں حصہ دراصل اسی عظیم لمحے کی طرف اشارہ ہے جب مادی دماغ کی سرحدیں پگھل جاتی ہیں اور روحِ انسانی کو ماورائی نور کا ایک قطرہ ملتا ہے۔ یہ نور اتنا شدید نہیں جتنا انبیاء کو وحی کی صورت میں ملتا تھا، مگر اس کی نوعیت اور منبع ایک ہی ہے۔ یوں صادقہ رؤیا امت کے لیے ایک زندہ معجزہ بن جاتی ہے، ایک چھوٹی سی وحی، ایک باقی نبوت، جو گواہی دیتی ہے کہ اللہ کا رابطہ اپنے بندوں سے کبھی منقطع نہیں ہوا۔ یہ تشریح نہ تو نبوت کے مقام کو کم کرتی ہے اور نہ خواب کو وحی کے برابر قرار دیتی ہے؛ بلکہ یہ اللہ کی رحمت کی وسعت کو ظاہر کرتی ہے کہ اس نے اپنے حبیب صلی اللہ علیہ وسلم کی امت کو، ختمِ نبوت کے بعد بھی، اپنی طرف سے ایک کھڑکی کھلا رکھی ہے، جس کا نام ہے "**رؤیا صالحہ**"۔

رؤیا صادقہ کے جسمانی آثار اور آٹونومک نروس سسٹم:

صادقہ رؤیا، جو اسلامی روایت میں اللہ کی طرف سے بشارت یا الہام کی ایک شکل سمجھی جاتی ہے، نہ صرف نفسیاتی اور روحانی سطح پر گہرا اثر رکھتی ہے بلکہ جسم پر بھی واضح جسمانی علامات ظاہر کرتی ہے۔ صادقہ رؤیا کی صداقت کی نشانیوں میں سے ایک ہے، جو بتاتی ہے کہ ایسا خواب دیکھنے والا شخص جاگنے پر شدید جذباتی اور جسمانی ردعمل کا شکار ہوتا ہے – دل کی تیز دھڑکن (تاکی کارڈیا) اور پیشانی پر پسینہ (ہائپر ہائیڈروسیس)۔ یہ علامات دراصل آٹونومک نروس سسٹم (ANS) کی ایک خاص حالت کی طرف اشارہ کرتی ہیں، جو جسم کی غیر ارادی افعال جیسے دل کی دھڑکن، پسینہ کی پیداوار اور جلد کی برقی موصلیت کو کنٹرول کرتا ہے۔ آٹونومک نروس سسٹم دو حصوں پر مشتمل ہے:

1. سمپیتھٹک نروس سسٹم (SNS)، جو "لڑو یا بھاگو (fight-or-flight)" ردعمل کو متحرک کرتا ہے۔
2. پیرا سمپیتھٹک نروس سسٹم (PSNS)، جو جسم کو سکون اور بحالی کی طرف لے جاتا ہے۔[8]

جدید نیوروسائنس قرآن و حدیث کے مطابق جسمانی تفصیلات کو آج کے سائنسی آلات جیسے polysomnography، electrocardiogram (ECG) اور electrodermal activity (EDA) monitors کی مدد سے تصدیق کرتی ہے۔ تحقیق بتاتی ہے کہ REM (Rapid Eye Movement) نیند کے دوران، جہاں زیادہ تر واضح خواب آتے ہیں، ANS کی سرگرمی بڑھ جاتی ہے، خاص طور پر phasic REM مراحل میں جہاں دل کی دھڑکن میں اتار چڑھاؤ اور پسینہ کی سطح میں اضافہ دیکھا جاتا ہے۔ دل کی تیز دھڑکن (تاکی کارڈیا) SNS کی وجہ سے ہوتی ہے، جو amygdala اور hypothalamus جیسے دماغی حصوں کے فعال ہونے پر پیدا ہوتی ہے – یہ وہی علاقے ہیں جو جذباتی اور روحانی اہمیت والے خوابوں یا veridical prophetic-type dreams میں hyperactive پائے جاتے ہیں۔ اسی طرح، پیشانی پر پسینہ جلد کی غدودوں کی متحرک ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے، جو SNS کی براہ راست پیداوار ہے۔ اس کی پیمائش skin conductance response (SCR) یا electrodermal activity (EDA) سے کی جاتی ہے، جو جلد کی برقی موصلیت میں اضافہ ظاہر کرتی ہے۔ SCR ایک معتبر نشان ہے سمپیتھٹک فعال ہونے کا، کیونکہ یہ پٹھوں کی تناؤ، جذباتی جوش اور حتیٰ کہ روحانی تجربات (جیسے اللہ کی موجودگی کا احساس) کے دوران بڑھ جاتی ہے۔[9] مثال کے طور پر، ایک مطالعہ میں پایا گیا کہ مذہبی یا الہامی تجربات کے دوران SCR میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے، جو SNS کی activating stress response کی نشاندہی کرتا ہے۔ یہ ردعمل prophetic-type dreams میں بھی دیکھا جاتا ہے، جہاں خواب دیکھنے والا شخص جاگنے پر شدید جسمانی اور جذباتی اثرات محسوس کرتا ہے، بالکل حدیث کی طرح۔

یہ ہم آہنگی حیرت انگیز ہے، کیونکہ چودہ صدیوں پہلے بیان کی گئی حدیث آج کے fMRI اور EEG مطالعوں سے ملتی جلتی ہے۔ REM نیند میں SNS کی فعال ہونے سے نہ صرف دل کی دھڑکن بڑھتی ہے بلکہ skin conductance بھی20-50٪ تک اضافہ پا سکتی ہے، جو اللہ کی طرف سے آنے والی رؤیا کی شدت کو ظاہر کرتی ہے۔ تاہم، یہ ردعمل ہمیشہ مثبت جذباتی سطح پر ہوتا ہے–یعنی بشارت یا الہام کی وجہ سے، نہ کہ خوف کی وجہ سے (جو شیطانی خوابوں میں ہوتا ہے)۔ ایک مزید دلچسپ پہلو یہ ہے کہ ایسے خوابوں کے بعد PSNS آہستہ آہستہ فعال ہو جاتا ہے، جو سکون اور تفسیر کی طرف لے جاتا ہے، جو اسلامی روایت میں رؤیا کی تعبیر کی حوصلہ افزائی سے مطابقت رکھتا ہے۔ یہ جسمانی علامات نہ صرف رؤیا کی صداقت کی تصدیق کرتی ہیں بلکہ یہ بھی بتاتی ہیں کہ انسانی جسم اور روح ایک دوسرے سے الگ نہیں، بلکہ ایک ہی نظام کا حصہ ہیں جہاں مادی اور ماورائی اثرات ایک ساتھ ظاہر ہوتے ہیں۔

شیطانی خوابوں کے لیے نبی ﷺ کا علاج اور جدید نفسیات:

صحیح مسلم کی کتاب الرؤیا میں نبی کریم ﷺ نے شیطانی خواب (الھول، یعنی ڈراؤنا خواب) کے لیے ایک انتہائی مختصر مگر جامع علاج بیان فرمایا:

"عَنْ جَابِرٍ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ :إِذَا رَأَى أَحَدُكُمُ الرُّؤْيَا يَكْرَهُهَا فَلْيَبْصُقْ عَنْ يَسَارِهِ، وَلْيَتَعَوَّذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ ثَلَاثًا وَيَتَحَوَّلْ عَنْ جَنْبِهِ الَّذِي كَانَ عَلَيْهِ"[10]

1. بائیں طرف تین بار تھوکنا (تفّ خفیف، یعنی ہلکا سا تھوک پھینکنا)
2. تین بار اعوذ باللہ من الشیطان الرجیم پڑھنا
3. سمت بدل لینا (پلٹ جانا)

یہ تینوں عمل آج کی جدید نفسیات اور سائیکوتھراپی میں استعمال ہونے والے تین بڑے علاج کے بنیادی اجزاء سے بالکل ملتے ہیں:

ا۔ بائیں طرف تین بار تھوکنا Ritualized Exposure + Symbolic Rejection

جدید نفسیات میں اسے ritualized behavior کہتے ہیں جو amygdala کی خوف کی یاد کو کمزور کرتا ہے۔ یہ Exposure Therapy اور Symbolic Act کا امتزاج ہے۔ مثال: PTSD کے مریضوں کو کہا جاتا ہے کہ وہ خوفناک خیال کو کاغذ پر لکھ کر جلا دیں یا پھاڑ دیں۔ نبی ﷺ نے ۱۴۰۰ سال پہلے اس کا سب سے سادہ ritual بتا دیا: تین بار بائیں طرف تھوکنا۔[11]

۲۔ اعوذ باللہ من الشیطان الرجیم تین بار Cognitive Reframing + Verbal Grounding

یہ ایک طاقتور mantra ہے جو cognitive reappraisal کرتا ہے۔ جدید CBT میں اسے Thought Stopping + Positive Affirmation کہتے ہیں۔ مثال:

- Krakow & Neidhardt کی Imagery Rehearsal Therapy (IRT) میں مریض کو کہا جاتا ہے کہ وہ ڈراؤنے خواب کو جاگتے وقت دوبارہ یاد کرے اور اس کا انجام مثبت بنا دے، پھر ایک جملہ دہرائے۔ نبی ﷺ نے اس سے بھی آسان طریقہ بتا دیا: اعوذ باللہ پڑھ کر شیطانی اثر کو فوراً رد کر دو۔[12]

۳۔ سمت بدل لینا State Change + Body-Oriented Grounding

جدید نفسیات میں اسے Neurophysiological State Shift کہتے ہیں۔ جسم کی پوزیشن بدلنے سے proprioceptive input تبدیل ہوتا ہے، جو فوراً parasympathetic system کو فعال کرتا ہے۔ مثال: EMDR اور Somatic Experiencing میں

مریض کو کرسی بدلنے، کھڑا ہونے یا چہرہ دھونے کا کہا جاتا ہے تاکہ traumatic memory کا neural circuit ٹوٹ جائے۔ نبی ﷺ نے صرف پلٹ جانے کا حکم دیا۔

تعبیرِ خواب: ابن سیرین سے لے کر Hobson کی Activation-Synthesis Theory تک:

خواب کی تعبیر انسان کی سب سے قدیم فکری سرگرمیوں میں سے ایک ہے۔ دو بڑی روایات اس میدان میں آمنے سامنے کھڑی نظر آتی ہیں:

ا۔ اسلامی روایتِ تعبیر (ابن سیرین سے عصر حاضر)

ابن سیرین (م ۱۱۰ھ / ۷۲۸ء) سے لے کر امام نووی، ابن حجر اور جدید علما تک اسلامی تعبیر کا بنیادی اصول یہ ہے کہ خواب تین قسم کے ہوتے ہیں، اور ہر قسم کی تعبیر کا طریقہ الگ ہے:

- رؤیاُاللہ: بشارت، الہام یا پیشین گوئی: تعبیر لفظی اور معنوی دونوں ہو سکتی ہے۔
- رؤیاُشیطان: خوف، گمراہی یا فحش خیالات: اس کی تعبیر نہیں کی جاتی بلکہ اسے رد کر دیا جاتا ہے۔
- حدیث النفس: روزمرہ کی زندگی کا عکس: تعبیر علامتی اور نفسیاتی ہوتی ہے۔

یہ درجہ بندی محض نفسیاتی نہیں بلکہ ایک psychospiritual توازن قائم کرتی ہے: نفسیاتی سطح پر خواب کی علامتیں دیکھی جاتی ہیں (مثلاً پانی = علم، سانپ = دشمن)، لیکن معنوی سطح پر یہ مانا جاتا ہے کہ بعض خواب براہِ راست ماورائی دنیا سے پیغام لاتے ہیں۔[13]

۲۔ مغربی سائنسی روایت: Hobson کی Activation–Synthesis Theory

1977ء میں Allan Hobson اور Robert McCarley نے اپنا مشہور مقالہ شائع کیا جس میں انہوں نے خواب کو محض ایک **random neural firing** قرار دیا:

- REM نیند میں pons سے cholinergic bursts نکلتے ہیں
- یہ bursts forebrain کو بے ترتیب سگنلز بھیجتے ہیں
- دماغ ان بے ترتیب سگنلز کو کوئی نہ کوئی کہانی بنا کر سمجھنے کی کوشش کرتا ہے
- نتیجہ: خواب محض دماغ کا "best guess" ہے، کوئی گہری معنویت نہیں رکھتا

یہ نظریہ ۱۹۸۰–۲۰۰۰ تک مغرب میں خواب کی سب سے غالب تشریح رہا۔[14]

ابن سیرین کی تعبیر محض علامتی لغت نہیں بلکہ ایک مکمل psychospiritual framework ہے جو آج کی نیوروسائنس (predictive processing, emotional salience, spiritual neuroscience) سے کہیں زیادہ ہم آہنگ ہے۔ Hobson کی activation–synthesis تھیوری ۱۹۷۷ میں ایک اہم قدم تھی، لیکن ۲۰۲۵ تک وہ خود متروک ہو چکی ہے۔ اسلامی روایت نے چودہ سو سال پہلے وہی توازن قائم کر دیا تھا جو آج دنیا کی بہترین لیبارٹریاں دوبارہ دریافت کر رہی ہیں: خواب نہ محض random firing ہے، اور نہ ہر خواب الہام—دونوں کے درمیان ایک خوبصورت، سائنسی اور معنوی توازن موجود ہے۔

لوسڈ ڈریمنگ (Lucid Dreaming) اور کشفِ صالحین:

لوسڈ ڈریمنگ کیا ہے؟

لوسڈ ڈریمنگ وہ حالت ہے جب خواب دیکھنے والا یہ جان لیتا ہے کہ وہ خواب دیکھ رہا ہے، اور بعض اوقات خواب کے ماحول، واقعات اور اپنے

عمل پر مکمل کنٹرول بھی حاصل کرلیتا ہے۔ جدید نیوروسائنس اسے REM نیند کی ایک خاص قسم سمجھتی ہے جس میں prefrontal cortex (خود آگاہی والا علاقہ) غیر معمولی طور پر فعال رہتا ہے۔[15]

کشفِ صالحین اور اولیاء کے خواب

صوفیاء اور اولیاء کے ہاں "کشف" کی دو قسمیں مشہور ہیں:

1. کشفِ یقظہ (جاگتے میں)
2. کشفِ منامی (خواب میں)

خواب میں آنے والا کشف عموماً انتہائی واضح، مکمل خود آگاہی والا اور بعض اوقات مکمل کنٹرول والا ہوتا ہے۔ چند مشہور واقعات:

1. حضرت عبد القادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا" : میں خواب میں دیکھتا ہوں تو جانتا ہوں کہ خواب ہے، اور چاہوں تو وہاں سے اڑ جاؤں، چاہوں تو زمین میں اتر جاؤں[16]"
2. شیخ ابو الحسن شاذلی رحمۃ اللہ علیہ کو خواب میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے حزب البحر پڑھایا، اور وہ جاگتے میں بھی یاد تھا۔[17]
3. امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے لکھا"اَهْلُ الْكَشْفِ يَرَوْنَ فِي الْمَنَامِ مَا يَرَوْنَهُ فِي الْيَقَظَةِ بِلَا فَرْقٍ[18] "

لوسِڈ ڈریمنگ بمقابلہ کشفِ

پہلو	Stephen LaBerge کی لوسِڈ ڈریمنگ	صوفیاء کا کشفِ منامی
خود آگاہی	مکمل (جان لیتا ہے کہ خواب ہے)	مکمل (جانتا ہے اور بعض اوقات حکم بھی دیتا ہے)
کنٹرول	کبھی کبھی مکمل (اڑنا، جگہ تبدیل کرنا)	اکثر مکمل (نبیؐ سے ملنا، جنت دیکھنا)
دماغی علاقے	DLPFC، frontopolar cortex فعال	وہی علاقے + temporo-parietal junction
خارج سے پیغام	عام طور پر نہیں	اکثر ہوتا ہے (نبیؐ، اولیاء، فرشتے)
جاگنے کے بعد اثر	یاد رہتا ہے، لیکن عموماً نفسیاتی	زندگی بدل دینے والا، شرعی عمل کی بنیاد

جدید نیوروسائنس اور کشفِ صالحین کی ہم آہنگی

آج کے مطالعوں سے پتہ چلتا ہے کہ انتہائی ترقی یافتہ لوسِڈ ڈریمرز اور صوفیاء کے مراقبہ کرنے والوں میں دماغ کی ایک جیسی حالت پیدا ہوتی ہے:

- دونوں میں gamma waves (40 Hz) کی synchronization بہت زیادہ ہوتی ہے
- دونوں میں ego boundaries کمزور پڑ جاتی ہیں
- دونوں میں precuneus اور posterior cingulate cortex hyperactive ہوتے ہیں[19]

اولیاء اللہ کے خواب اکثر "hyper-lucid" ہوتے ہیں، یعنی نہ صرف لوسِڈ ڈریمنگ کی تمام خصوصیات رکھتے ہیں بلکہ اس سے آگے نکل کر ایک ماورائی کنکشن بھی قائم کرتے ہیں۔ Stephen LaBerge نے جو ۱۹۸۰ء میں لیبارٹری میں دریافت کیا، صوفیاء اسے صدیوں سے "کشفِ

منامی" کے نام سے جانتے اور استعمال کرتے رہے۔ نیوروسائنس آج اسی نتیجے پر پہنچ رہی ہے کہ لوسِڈ ڈریمنگ ایک "gateway state" ہے جو مادی دماغ اور ماورائی شعور کے درمیان پل کا کام کرتی ہے—اور یہی پل صوفیاء نے "رؤیا صالحہ" اور "کشف" کہہ کر صدیوں پہلے بیان کر دیا تھا۔

دماغ کے وہ مخصوص حصے جو رؤیا صادقہ میں روشن ہوتے ہیں:

رویا صادقہ، جو اسلامی روایت میں اللہ کی طرف سے آنے والی بشارت یا الہامی خواب سمجھی جاتی ہے، ایک ایسی نفسیاتی اور روحانی حالت ہے جہاں خواب دیکھنے والا نہ صرف واضح اور معنوی طور پر گہرا تجربہ کرتا ہے بلکہ بعض اوقات اس کی یادداشت اور بصیرت جاگنے کی حالت سے بھی زیادہ تیز ہو جاتی ہے۔ جدید نیوروسائنس، خاص طور پر fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging) اور PET (Positron Emission Tomography) جیسے آلات کی مدد سے، یہ ثابت کرتی ہے کہ عام REM نیند کے خوابوں سے مختلف طور پر، رویا صادقہ جیسی حالتوں میں دماغ کے کچھ مخصوص علاقے غیر معمولی طور پر فعال (hyperactive) ہو جاتے ہیں۔ یہ علاقے default mode network (DMN) کا حصہ ہیں، جو خود آگاہی، یادداشت کی بازیابی، اور معنوی بصیرت سے جڑے ہوتے ہیں۔ یہ وہی حصے ہیں جو مراقبہ، سجدہ (prostration)، اور دعا جیسی عبادات میں بھی روشن ہوتے ہیں، جو روحانی اور نفسیاتی تسلسل کی نشاندہی کرتے ہیں۔

۱۔ Precuneus اور Posterior Cingulate Cortex (PCC): خود آگاہی اور یادداشت کی بازیابی کا مرکز:

Precuneus دماغ کے پیروٹل لوب کے اوپری حصے میں واقع ہے، جبکہ PCC اس کے سامنے والا حصہ ہے۔ یہ دونوں مل کر DMN کا مرکزی نوڈ بناتے ہیں، جو REM نیند میں عام طور پر deactivated ہوتے ہیں (یعنی کم فعال)، مگر veridical یا prophetic dreams (صادقہ رؤیا کی طرح) میں hyperactivation دکھاتے ہیں۔ Precuneus کی فعال ہونے سے خواب دیکھنے والا اپنے ماضی، حال، اور مستقبل کی یادوں کو ایک coherent narrative میں جوڑ لیتا ہے، جو بشارت کی صورت میں الہامی بصیرت پیدا کرتی ہے۔ PCC، جو Brodmann areas 23 اور 31 سے جڑا ہے، emotional processing اور self-referential thinking (خود کے بارے میں سوچنا) کو کنٹرول کرتا ہے، جو رویا صادقہ میں روحانی احساس کی وجہ بنتا ہے۔

مثال کے طور پر، جب کوئی شخص سحری کے قریب ایک واضح خواب دیکھتا ہے جو اس کی زندگی کی سمت بدل دیتا ہے، تو یہ علاقے gamma waves (40 Hz) کی synchronization کے ذریعے فعال ہوتے ہیں، جو lucid dreaming اور spiritual insights میں بھی دیکھی جاتی ہے۔ یہ حصے عام خوابوں میں کمزور ہونے کی وجہ سے بے ترتیبی پیدا کرتے ہیں، مگر رویا صادقہ میں ان کی بھرپور فعالیت ایک "metacognitive insight" (خود کی خود آگاہی) پیدا کرتی ہے، جو نبوت کے چھیالیسواں حصہ کی طرح روحانی رابطہ قائم کرتی ہے۔

۲۔ Temporo-Parietal Junction (TPJ) بصیرت اور ماورائی ادراک کا پل

TPJ دماغ کے temporal اور parietal لوبز کے ملنے والے مقام پر ہے، جو visual imagery، social cognition، اور out-of-body experiences (خود کو باہر سے دیکھنا) سے جڑا ہے۔ رویا صادقہ میں TPJ کی hyperactivation اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ خواب دیکھنے والا نہ صرف خواب کی تصاویر کو واضح دیکھتا ہے بلکہ اسے ایک "higher perspective" سے سمجھتا ہے—جیسے فرشتوں یا نبی ﷺ کی موجودگی کا احساس۔ یہ علاقہ predictive processing (مستقبل کی پیش گوئی) اور theory of mind (دوسروں کی ذہنی حالت سمجھنا) کو کنٹرول کرتا ہے، جو الہامی خوابوں میں اللہ کی طرف سے آنے والے پیغام کی تفہیم کو آسان بناتا ہے۔ تحقیق بتاتی ہے کہ TPJ کی فعالیت REM نیند کے phasic مراحل میں بڑھ جاتی ہے، جو صادقہ رؤیا کی جسمانی علامات (جیسے دل کی دھڑکن اور پسینہ) سے بھی جڑی

ہوتی ہے۔ یہ علاقہ عام طور پر social interactions میں فعال ہوتا ہے، مگر رؤیا میں یہ ماورائی شعور (transcendent awareness) کی طرف لے جاتا ہے، جو صوفیاء کے کشف سے ملتا جلتا ہے۔

۳۔ Ventromedial Prefrontal Cortex (vmPFC) جذباتی توازن اور روحانی رابطہ:

vmPFC دماغ کے پیشانی کے نچلے حصے میں ہے، جو emotion regulation، self-relevant processing (خود سے متعلق سوچنا)، اور reward/motivation سے جڑا ہے۔ صادقہ رؤیا میں vmPFC کی فعال ہونے سے خواب کی جذباتی شدت (بشارت کا سکون یا الہام کا جوش) متوازن رہتی ہے، اور یہ amygdala (خوف کا مرکز) کو کنٹرول کرتا ہے تاکہ خواب خوفناک نہ ہو۔ یہ حصہ DMN کا anterior حصہ ہے، جو autobiographical memory (زندگی کی ذاتی یادوں) کو activate کرتا ہے، جو رؤیا کو ذاتی طور پر متعلقہ بنا دیتا ہے۔ fMRI مطالعوں سے پتہ چلتا ہے کہ vmPFC کی white-matter density زیادہ ہونے والے لوگوں میں dream recall frequency (خواب کی یاد رکھنے کی صلاحیت) بہتر ہوتی ہے، جو صادقہ رؤیا کی صداقت کی نشانی ہے۔ یہ حصہ prophetic dreams میں dopaminergic pathways (انعام کی راہیں) کو متحرک کرتا ہے، جو روحانی اطمینان پیدا کرتا ہے۔

ان حصوں کی مراقبہ، سجدہ اور دعا سے مماثلت:

حیرت انگیز طور پر، یہ تینوں حصے (precuneus/PCC، TPJ، vmPFC) مراقبہ، سجدہ، اور دعا جیسی عبادات میں بھی hyperactive ہوتے ہیں، جو یہ ظاہر کرتا ہے کہ صادقہ رؤیا ایک "عبادت جیسی حالت" ہے۔ مثال کے طور پر:

- **مراقبہ میں:** پی سی سی کی deactivation سے ego boundaries کمزور پڑ جاتی ہیں، جو self-dissolution (خودی کی گھلن) پیدا کرتی ہے، جبکہ vmPFC emotional regulation کرتا ہے۔ TPJ social cognition کی طرح divine presence کا احساس دلاتا ہے۔

- **سجدہ (Prostration) میں:** سجدے کی جسمانی حالت (سر جھکانا) precuneus اور TPJ کو activate کرتی ہے، جو humility اور submission کی neural basis ہے، جبکہ vmPFC reward centers کو جوڑتا ہے۔

- **دعا میں:** (ذاتی دعا) میں mPFC، TPJ، اور precuneus کی فعالیت بڑھ جاتی ہے، جو اللہ سے براہ راست رابطے کا احساس پیدا کرتی ہے — بالکل صادقہ رؤیا کی طرح۔

یہ مماثلت بتاتی ہے کہ عبادات دماغ کو ایک ایسی حالت میں لے جاتی ہیں جہاں مادی اور ماورائی شعور مل جاتے ہیں، اور رویا صادقہ اسی تسلسل کا حصہ ہے۔

مادی دماغ اور ماورائی روح کا امتزاج:

خواب وہ واحد دروازہ ہے جہاں دماغ اور روح ایک دوسرے سے ہاتھ ملاتے ہیں، بغیر کسی پردے کے۔ نیوروسائنس اس دروازے کے ایک طرف کھڑی ہے، اس کے پاس fMRI، EEG، polysomnography اور gamma-wave oscilloscopes ہیں؛ وہ دماغ کو دیکھ سکتی ہے، اس کی ہر لہر کو ناپ سکتی ہے، ہر نیوران کے فائر ہونے کو ریکارڈ کر سکتی ہے۔ مگر جب وہ دوسری طرف جھانکنے کی کوشش کرتی ہے تو اس کے آلات خاموش ہو جاتے ہیں، کیونکہ وہاں روح کھڑی ہوتی ہے — وہ روح جس کا کوئی وزن نہیں، کوئی حجم نہیں، کوئی electro-magnetic signature نہیں۔ نیوروسائنس اسے hard problem of consciousness کہہ کر چپ ہو جاتی ہے۔

حدیث اسی امتزاج کی سب سے خوبصورت گواہی دیتی ہے:

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"الرُّؤْيَا الصَّادِقَةُ مِنَ اللَّهِ، وَالْحُلْمُ مِنَ الشَّيْطَانِ"[20]

اور پھر فرمایا:

وَرُؤْيَا الْمُسْلِمِ جُزْءٌ مِنْ سِتَّةٍ وَأَرْبَعِينَ جُزْءًا مِنَ النُّبُوَّةِ[21]

یہ دو احادیث ایک ہی وقت میں دو عظیم سچائیاں بیان کر رہی ہیں:

1. خواب کا ایک حصہ اللہ کی طرف سے ہے—یعنی ایک ایسی ہستی سے جو مادی دنیا سے ماوراء ہے۔
2. یہ ماورائی پیغام مادی دماغ کے ذریعے ہی انسان تک پہنچتا ہے۔

یہ بالکل وہی ہے جسے فلسفہ میں "causal interaction between immaterial and material" کہتے ہیں۔ دماغ ایک ریڈیو سیٹ ہے، روح اس کی آواز نہیں بلکہ اس آواز کا سننے والا ہے۔ جب ریڈیو پر اللہ کا پیغام آتا ہے تو نیوروسائنس صرف ٹرانزسٹر کے گرم ہونے، وولٹیج کے بڑھنے اور اسپیکر کے وائبریٹ کرنے کو دیکھ سکتی ہے—مگر پیغام کا منبع اس کی دسترس سے باہر رہتا ہے۔

ابنِ عربی رحمۃ اللہ علیہ نے اسے "عالمِ مثال" کہا—ایک درمیانی جہان جہاں روح اور جسم ملاقات کرتے ہیں۔

امام غزالی نے لکھا:

الرُّؤْيَا حَقِيقَةٌ لَيْسَتْ خَيَالًا، وَلَكِنَّهَا حَقِيقَةٌ فِي عَالَمٍ آخَرَ[22]

یعنی رؤیا خیال نہیں، ایک دوسرے عالم کی حقیقت ہے۔"

خواب وہ واحد لمحہ ہے جب نیوروسائنس اپنی حدود کو چھو کر رُک جاتی ہے، اور حدیث اسی جگہ سے آگے بڑھ جاتی ہے۔ نیوروسائنس کہتی ہے: "میں دماغ کو دیکھ سکتی ہوں جب رؤیا آتی ہے۔" حدیث کہتی ہے: "میں جانتی ہوں کہ وہ رؤیا کہاں سے آتی ہے۔" اور جب دونوں ایک ساتھ کھڑی ہوتی ہیں تو انسان کو پتہ چلتا ہے کہ وہ نہ محض ایک دماغ ہے، اور نہ محض ایک روح—وہ ان دونوں کا خوبصورت امتزاج ہے، اور اس سنگم کا سب سے خوبصورت ثبوت اس کی رات کا آخری پہر ہے، جب ایک صادقہ رؤیا اس کے دل میں اترتی ہے، اور وہ جاگتا ہے تو اس کے پیشانی پر پسینہ ہوتا ہے، اس کے دل میں نور ہوتا ہے، اور اس کی روح جان چکی ہوتی ہے کہ وہ اکیلا نہیں۔

خلاصہ کلام:

امام مسلم رحمۃ اللہ علیہ کی کتاب الرؤیا میں بیان کردہ خواب کی تین اقسام، اس کارات کے آخری پہر میں نزول، صادقہ رؤیا کی جسمانی علامات، نبوت کا چھیالیسواں حصہ ہونا اور شیطانی خواب کا فوری علاج—یہ تمام باتیں چودہ صدیوں پہلے کہی گئیں جب دماغ کی کوئی تصویر کشی ممکن نہ تھی۔ آج جب نیوروسائنس انہی لمحوں کو fMRI اور EEG کے ذریعے دیکھتی ہے تو حیرت سے رُک جاتی ہے: REM نیند کا آخری طویل سائیکل، default mode network کی ہم آہنگی، precuneus اور temporo-parietal junction کی چمک، دل کی دھڑکن اور پسینے کا اچانک اضافہ، اور وہ تمام نیورل سرکٹس جو سجدہ اور دعا میں بھی روشن ہوتے ہیں—سب کچھ بالکل ویسا ہی نظر آتا ہے جیسا نبی آخر الزمان ﷺ نے بیان فرمایا تھا۔ سائنس اسے "veridical dreaming" کہتی ہے، حدیث اسے "رؤیا اللہ" کہتی ہے؛ سائنس اسے "threat simulation" کہتی ہے، حدیث اسے "رؤیا شیطان" کہتی ہے؛ سائنس اسے "memory consolidation" کہتی ہے، حدیث اسے "حدیث النفس" کہتی ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ سائنس "کیسے" دیکھتی ہے، اور حدیث "کہاں سے" بتاتی ہے۔

یہ مقالہ نہ حدیث کو سائنس کے تابع کرتا ہے اور نہ سائنس کو حدیث کا گرویدہ بناتا ہے؛ بلکہ دونوں کو ایک دوسرے کے آئینے میں رکھ کر دکھاتا ہے کہ انسان کا شعور ایک ایسی گہری تہہ رکھتا ہے جہاں مادی دماغ اور ماورائی روح ایک ہی پل پر ملاقات کرتے ہیں۔ نیوروسائنس اس پل کے ایک کنارے پر کھڑی ہے اور اس کی ساخت کو ناپ رہی ہے، جبکہ حدیث دوسرے کنارے سے بتا رہی ہے کہ یہ پل کہاں جاتا ہے۔ جب دونوں ایک ساتھ کھڑی ہوتی ہیں تو انسان کو سمجھ آتا ہے کہ وہ محض ایک دماغ نہیں، محض ایک روح بھی نہیں—وہ ان دونوں کا خوبصورت امتزاج ہے۔ اور اس امتزاج کا سب سے خوبصورت ثبوت وہ لمحہ ہے جب رات کا آخری پہر ہوتا ہے، ایک مومن پسینے سے شرابور جاگتا ہے، اس کے دل میں ایک بشارت ہوتی ہے، اور وہ جان لیتا ہے کہ اللہ کا رابطہ اب بھی زندہ ہے، اور اس کا نام ہے صادقہ رؤیا۔

نتائج وسفارشات:

1. کتاب الرؤیا میں بیان کردہ خواب کی تین قسمیں، رات کا آخری پہر، پسینہ اور دل کی دھڑکن جیسی علامات، شیطانی خواب کا فوری علاج اور صادقہ رؤیا کا نبوت کا چھیالیسواں حصہ ہونا—یہ سب کچھ چودہ صدیوں پہلے کہا گیا، اور آج دماغ کی گہرائیوں میں جھانکنے والے سب سے باریک آلات بھی انہی باتوں کی تصویر دکھاتے ہیں۔
2. اسلامی یونیورسٹیوں کے نفسیات اور دینیات کے شعبوں میں مشترکہ کورس متعارف کرایا جائے جس کا نام ہو "Neurotheology of Dreams in Islamic Tradition"۔
3. نبی کریم ﷺ کا شیطانی خواب کا علاج (تھوکنا، اعوذ باللہ پڑھنا، پلٹ جانا) اتنا سادہ ہے کہ ہر بندہ کر سکتا ہے، مگر اتنا گہرا ہے کہ آج کے بڑے بڑے علاج بھی اس کے سامنے شرمندہ ہیں۔
4. جو روشنیاں صادقہ رؤیا میں دل کے اندر جاگتی ہیں، وہی سجدۂ طویل، راتوں کے قیام اور خفیہ مناجات میں بھی روشن ہوتی ہیں—گویا اللہ نے ایک ہی نور کو مختلف دریچوں سے ہم تک پہنچایا ہے۔
5. اسلامی روایت نے خواب کو نہ بے معنی خیالات کا ڈھیر کہا اور نہ ہر خواب کو وحی—بلکہ ایک ایسی خوبصورت راہ دکھائی جہاں دماغ اور روح ایک دوسرے کے آئینے بن جاتے ہیں۔
6. جو لوگ برے خوابوں سے پریشان ہیں، انہیں سب سے پہلے نبی کریم ﷺ کا بتایا ہوا علاج سکھایا جائے—یہ چند لمحوں کا عمل ہے، مگر پوری رات کا سکون دے دیتا ہے۔

حوالہ جات

---

[1] الترمذی، محمد بن عیسی ترمذی، الجامع الترمذی (بیروت: دارالمغرب، ۱۹۹۷) حدیث نمبر: ۲۲۷۰۔

[2] الترمذی، محمد بن عیسی ترمذی، الجامع الترمذی، حدیث نمبر: ۲۲۷۰۔

[3] البخاری، محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح البخاری (بیروت: دارالمغرب: ۱۹۹۶) حدیث نمبر: ۱۱۴۵۔

[4] Antti Revonsuo , The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming (Cambridge University Press:2000,Behavioral and Brain Sciences, Volume 2,Issue 6)P,901

[5] قشیری، محمد بن حجاج، الجامع الصحیح المسلم (بیروت: دارالمغرب: ۱۹۹۷) حدیث نمبر: ۵۹۰۵۔

[6] محمد بن عیسی ترمذی، الجامع الترمذی، حدیث نمبر: ۲۲۷۰۔

[7] Eugene G. d'Aquili, The Mystical Mind: Probing the Biology of Religious Experience (Fortress Press,1999)97/120.

[8] https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.03.008

[9] Hageman, J. H, Electrodermal activity implicating a sympathetic nervous system response under the perception of sensing a divine presence—A psychophysiological analysis (Switzerland: MDPI,2023) Volume 5, Issue 1, P,7
https://www.mdpi.com/2079-3200/5/1/10

[10] سجستانی، سلیمان بن اشعث، سنن ابی داود (بیروت: دارالفکر، ۱۹۹۷) حدیث نمبر: ۵۰۲۲۔

[11] Krakow, B‹Conquering Bad Dreams(New York: Berkley Books,1992) P,123.

[12] Aurora, R. N, Best Practice Guide for the Treatment of Nightmare Disorder (Journal of Clinical Sleep Medicine,2010) P,389/390.

[13] سیرین، محمد، کتاب الرویا (بیروت: دارالکتب العلمیہ، ۲۰۰۰) ص، ۲۱۔

[14] Hobson, J. A, Dreaming: A Very Short Introduction (Oxford: Oxford University Press,2005) P,87.

[15] Stephen, Lucid Dreaming: The Power of Being Awake and Aware in Your Dreams (New York: Ballantine Books, 1985) P,35.

[16] جیلانی، عبد القادر، الفتح الربانی والفیض الرحمانی (بیروت: دارالکتب العلیمہ، ۲۰۰۴) ۲/۲۱۵۔

[17] الشاذلی، ابوالحسن علی بن عبداللہ، مناقب الشاذلی (لبنان: دارالکتب العلمیۃ، ۲۰۰۵) ص، ۸۹۔

[18] الغزالی، ابو حامد محمد بن محمد، احیاعلوم الدین (بیروت: دارالمعرفۃ، ۱۹۸۰) ۴/۱۰۳۔

[19] Mota-Rolim, Spiritual and religious experiences in lucid dreams (Frontiers in Psychology,2020) P,543.

[20] محمد بن اسماعیل بخاری، الجامع الصحیح البخاری، حدیث نمبر: ۶۹۸۴۔

[21] الترمذی، محمد بن عیسی ترمذی، الجامع الترمذی (بیروت: دارالمغرب، ۱۹۹۷) حدیث نمبر: ۲۲۷۰۔

[22] امام غزالی، احیاعلوم الدین، ۴/۹۲۔