OPEN ACCESS
Al-Duhaa
﴾Journal of Islamic Studies﴿
ISSN (print): 2710-0812
ISSN (online): 2710-3617
www.alduhaa.com

Al-duhaa, Vol.:2, Issue: 1,Jan -June 2021
DOI:10.51665/al-duhaa.002.01.0042, PP: 71-82

رنگوں کے ذریعے امراض کا علاج: ایک تحقیقی مطالعہ

Treatment of diseases with colors: A research Study

Published: 10-07-2021
Accepted: 26-05-2021
Received: 25-04-2021

Tasnif ullah Khan
Ph.D Scholar, Assistant Registrar,University of Haripur
Email: tasnifullahkhan11@gmail.com

Dr Attaullah
Assistant Professor, Department of Islamic and Religious Studies, University of Haripur
Email: attaullahumarzai@gmail.com

Abstract

Allah Almighty has made the life of the world in the Universe perishable. Therefore, he has also made the lives of human beings, animals, birds and insects living on the earth eternal. For the end of their lives, Allah Almighty has made different causes according to his Sunnah. Among these causes of the decline of worldly life are also diseases. On the other hand Allah Almighty has also created means to take life to the appointed time. Among these causes are medicines which can be used to prolong the life of this world till the appointed time. Therefore, along with diseases, Allah Almighty has also revealed to human beings various methods of treatment for diseases. One of these methods is the treatment of colors. Different colors have different effects on human life. The proof of this is stated in the Holy Quran "The Said! Ask Allah to tell us what color it is. Musa Said! My Allah says: let its color be deep yellow, that it may please the beholders."

Since man is naturally endowed with beauty, Allah Almighty has adorned the universe with colors. This blessing is also mentioned in various places in the Holy Qur'an, as the Almighty says: "Do they not look at the sky above them, how we have made it and adorned it, and there is no crack in it?" "On top of these Paradises will be green garments of cherubim and silk rings and they will be adorned with silver bracelets".

The importance of colors has been mentioned in the Holy Quran. Keeping in view the importance of colors, Azimi Sahib has described the treatment of colors as a natural means of treatment. He has written "Treatment" "Color therapy" and "Theory of Color and Lights". According to him, due to the excess and deficiency of colors, the human body suffers from various diseases. And if the deficiency and excess of the desired color in the body is corrected, the disease can be got rid of. Sunlight and rays help to eliminate abuse.

Describing the mental properties of red, he has called it the color of courage

CC BY

and love. When things go awry and expectations are dashed, red dominates the mental center. The red color in the center of the red is an indication of abnormal emotional attachment or emotional trauma. People in the red color are in moderation, they help others and use all their abilities in their favorite hobbies.

Key Words: *Treatment with Colors, Human Beings, Diseases, Color Therapy, Theory of Colors and Lights.*

طب سے مراد جسمانی اور ذہنی بیماریوں کا علاج کرنا ہے۔ یہ علم جسم انسانی کی ساخت، تشریح، اعضاء کے افعال و وظائف، مزاج کی کیفیت، صحت اور تندرستی کے ذرائع مثلاً نباتات و معدنیات اور آب و ہوا وغیرہ سے تفصیلی بحث ہے۔ طب ایک لطیف فن ہے جو پہلے انسان کی پیدائش کے ساتھ ہی وجود میں میں آگیا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے حضرت آدم علیہ السلام کو حلال و حرام کے درمیان تفریق سکھا کر طب جسمانی کا علم بھی سکھا دیا۔ قرآن نے انسان کی پیدائش کا مقصد اس طرح بیان کیا ہے:

﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (1)

اور میں نے جنوں اور انسانوں کو اس لئے پیدا کیا ہے کہ میری عبادت کریں۔

یعنی اللہ تعالیٰ نے انسانوں کو اپنی عبادت کے لئے پیدا کیا ہے جس کے لئے صحت مند روح اور تندرست جسم کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کے ذمے مختلف حقوق و فرائض اور معاشرتی ذمہ داریاں بھی ہیں جن کی ادائیگی کے لئے جسمانی صحت ضروری ہے۔ جیسے نماز باجماعت کے لئے مسجد جانا، جہاد کرنا اور رزق حلال کے لئے محنت کرنا وغیرہ۔ اسلام مکمل ضابطہ حیات ہے جو انسان کی زندگی کے ہر پہلو میں اس کی رہنمائی کرتا ہے۔ اس نے روحانی صحت کے ساتھ ساتھ جسمانی صحت کے رہنما اصول بھی بتا دیے ہیں یعنی کم کھانا اور کم سونا اور جسمانی محنت و مشقت۔ یہی وجہ ہے کہ اسلام کے آفاقی اصولوں پر عمل کرنے کی وجہ سے لوگ بہت کم بیمار پڑتے تھے۔ اسلام نے جن چیزوں کو حرام قرار دیا ہے ان میں سوائے بیماری کے کچھ نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ پاکیزہ اور حلال کھانے کی تاکید کی گئی۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾ (2)

" لوگو جو چیزیں زمین میں حلال طیب ہیں وہ کھاؤ۔ اور شیطان کے قدموں پر نہ چلو۔ وہ تمہارا کھلا دشمن ہے"۔

ایک اور مقام پر فرمایا:

﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا ۖ إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾ (3)

"اے پیغمبرو! پاکیزہ چیزیں کھاؤ اور عمل نیک کرو۔ جو عمل تم کرتے ہو میں ان سے واقف ہوں"۔

حلال کی اہمیت بیان کرتے ہوئے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

"طَلَبُ الْحَلَالِ وَاجِبٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ" (4)

یعنی حلال طلب کرنا ہر مسلمان کے لئے فرض واجب ہے۔

اسی طرح علاج کے لئے آپ ﷺ نے ہدایت فرمائی: جیسا کہ سنن ابی داؤد میں حدیث ابودرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہے:

"عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالدَّوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَتَدَاوَوْا وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ"[5]

ابو درداء نے بیان کیا کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ نے بیماری اور اس کی دوا دونوں ہی نازل فرمائی ہیں اور ہر بیماری کے لئے دوا بھیجی اس لئے دوا کرو مگر محرمات سے دوا نہ کرو۔

سنن میں حضرت ابو ھریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے:

"نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الدَّوَاءِ الْخَبِيثِ"[6]

"حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خبیث دوا سے منع فرمایا۔"

نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم امراض کا علاج تین طریقوں سے کیا کرتے تھے۔ پہلے طریقہ علاج " بالادویہ "میں طبّی ادویات کے ذریعے مرض کا علاج کیا جاتا، دوسرا طریقہ علاج" بالادعیہ " یعنی دعا اور جھاڑ پھونک کا تھا کیونکہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے،

﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ﴾[7]

اور ہم قرآن (کے ذریعے) سے وہ چیز نازل کرتے ہیں جو مومنوں کے لئے شفااور رحمت ہے۔

اور تیسرا طریقہ علاج " بالامرین " یعنی دوا اور دعا دونوں چیزوں سے مرکب علاج کا تھا[8]۔

طبّی ادویات میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مختلف چیزوں کی افادیت بیان فرمائی۔ جیسے کلونجی کے بارے میں فرمایا:

"إِنَّ هَذِهِ الحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا مِنَ السَّامِ» قُلْتُ: وَمَا السَّامُ؟ قَالَ: المَوْتُ"[9]

تمہارے لئے اس کالے دانے میں موت کے علاوہ ہر بیماری کی شفا موجود ہے۔ میں نے کہا سام کیا ہے؟ فرمایا: موت۔

اسی طرح دل کے درد میں عجوہ کھجور کے استعمال کی ہدایت فرمائی۔

بخار کے علاج کے لئے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"الحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأَبْرِدُوهَا بِالْمَاءِ أَوْ قَالَ بِمَاءِ زَمْزَمَ"[10]

" بخار جہنم کی لپٹ ہے،اسے سرد کردو پانی کے ذریعہ یا ماء زمزم کے ذریعے۔"

بعض بیماریوں میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے دم کا طریقہ سکھایا۔ جیسے کسی ڈنک یا نظر بد کے علاج میں سورہ فاتحہ اور معوذتین پڑھ کر دم کرنا ٹھیک ہے۔

اکثر اوقات آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے دوا اور دعا کا طریقہ بھی اختیار فرمایا۔ابن ابی شیبہ نے حضرت عبداللہ بن مسعود سے روایت کی ہے:

"عَنْ عَلِيٍّ قَالَ: لَدَغَتِ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَقْرَبٌ وَهُوَ يُصَلِّي، فَلَمَّا فَرَغَ قَالَ: «لَعَنَ اللَّهُ الْعَقْرَبَ، لَا يَدَعُ مُصَلِّيًا، وَلَا غَيْرَهُ، ثُمَّ دَعَا بِمَاءٍ وَمِلْحٍ، وَجَعَلَ يَمْسَحُ عَلَيْهَا، وَيَقْرَأُ: قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ، وَقُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ"[11]

"علی رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو نماز کی حالت میں ایک بچھو نے ڈنک مار دیا۔ جب

آپ ﷺ نماز سے فارغ ہوئے تو فرمایا: اللہ تعالیٰ بچھو پر لعنت کرے، نمازی اور غیر نمازی کا لحاظ ہی نہیں کرتا۔ پھر پانی اور نمک منگوایا اور زخم پر ملنا شروع کر دیا اور (سورۃ الکافرون، الفلق اور اخلاص) پڑھنے لگے"

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے جو طریقہ ءعلاج بتایا اسے طبِ نبوی کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔آپ کا بتایا ہوا طریقہ علاج غلط نہیں ہو سکتا کیونکہ انسانی تحقیق میں غلطی کی گنجائش موجود رہتی ہے لیکن آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا علم وحی الٰہی پر مشتمل ہے جس میں غلطی کا احتمال نہیں۔اس لئے اس کی اہمیت وافادیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔

انسان صدیوں سے بیماریوں سے نجات پانے کے لئے مختلف طریقے اختیار کرتا رہا ہے۔ جیسے طبِ یونانی میں جڑی بوٹیوں کو بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔یہ قدیم طریقہ علاج ہے۔۔ اسلام نے مسلمانوں کے لئے علم کے حصول کو فرض قرار دیا ہے۔اور قرآن میں اسے کائنات اور اس میں موجود ہر چیز کو قدرت کی نشانی قرار دے کر اس پر غور و فکر کی دعوت دی گئی۔

اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾[12]

اور جو کچھ آسمانوں میں ہے اور جو کچھ زمین میں ہے سب کو اپنے (حکم) سے تمہارے کام میں لگا دیا۔ جو لوگ غور کرتے ہیں ان کے لئے اس میں (قدرت خدا کی) نشانیاں ہیں۔

اسی قرآنی فرمان کے مطابق مسلمانوں نے تحقیق کا راستہ اختیار کیا اور مسلمانوں نے دیگر علوم کے ساتھ ساتھ طب کو بھی ترقی دی۔ سائنس کی ترقی کے ساتھ طب کے شعبہ میں بھی نئے نئے تجربات کئے گئے اور جدید طریقوں کے ذریعے مختلف بیماریوں کے علاج بھی دریافت کئے گئے۔ موجودہ دور میں سب سے زیادہ اختیار کیا جانے والا طرز علاج ایلوپیتھی ہے جو دراصل یونانی طریقہ علاج ہی کی جدید شکل ہے۔اس کے علاوہ صدیوں سے انسان بیماریوں سے نجات حاصل کرنے کے لئے متبادل طریقہ ہائے علاج اختیار کرتا رہا۔ ہومیو پیتھک طریقہ علاج بھی انہی میں سے ایک ہے، جس میں علاج کے اصول اور طریقہ کار ایلوپیتھک سے مختلف ہیں۔ اس طریقہ علاج کا آغاز 1796ء میں Samuel Hahnemann نے کیا۔ اس طریقہ کو اٹھارہویں اور انیسویں صدی میں فروغ اور مقبولیت حاصل ہوئی۔[13] ان کے علاوہ سائیکو تھراپی [14]، اروما تھراپی[15]، ریفلیکسولوجی[16]، علاج بالغذا، علاج بالماء اور روحانی طریقہ ءعلاج وغیرہ ایسے چند طریقہ ہائے علاج ہیں جو آج کل عام طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ رنگ و روشنی سے علاج کے طریقے کو کروموپیتھی بھی کہتے ہیں۔ کروموپیتھی یونانی زبان کے دو الفاظ 'کروما (khroma)' جس کے معنی رنگ کے ہیں اور 'پیتھیا (patheia)' جس کا مطلب بیماری، بیماری کا علاج اور محسوس کرنا وغیرہ کے ہیں، سے مرکب ہے یعنی کروموپیتھی اس نظامِ علاج کا نام ہے جس کے تحت مرض یا مریض کا علاج رنگوں سے کیا جاتا ہے[17]۔

رنگوں سے علاج کا تصور صدیوں سے موجود رہا ہے اور ہمیشہ سے لوگ رنگوں کی اہمیت وافادیت کو تسلیم کرتے رہے ہیں۔ تاریخ سے پتہ چلتا ہے کہ رنگوں پر تحقیق اور بطور علاج ان کا استعمال دو ہزار سال سے جاری ہے۔ بہت سی تہذیبوں نے رنگوں پر تجربات کیے ہیں۔ رنگوں سے علاج کی تاریخ اتنی ہی قدیم ہے جتنی دیگر دواؤں کی۔ فوٹو تھراپی کو بطور علاج قدیم مصر، یونان، چین اور انڈیا میں استعمال کیا جاتا رہا۔ مصری سورج کی پوجا کرتے تھے اور سورج کی روشنی کو بطور علاج استعمال کرتے تھے[18] رنگوں سے علاج کا تصور صدیوں سے موجود رہا ہے اور ہمیشہ سے لوگ رنگوں کی اہمیت وافادیت کو تسلیم کرتے رہے ہیں۔ تاریخ سے پتہ چلتا ہے کہ رنگوں پر تحقیق اور بطور علاج ان کا استعمال دو ہزار سال سے جاری ہے۔ بہت سی تہذیبوں نے رنگوں پر

تجربات کیے ہیں۔ رنگوں سے علاج کی تاریخ اتنی ہی قدیم ہے جتنی دیگر دواءوں کی۔ فوٹو تھراپی کو بطور علاج قدیم مصر، یونان، چین اور انڈیا میں استعمال کی جاتا رہا۔ مصری سورج کی پوجا کرتے تھے اور سورج کی روشنی کو بطور علاج استعمال کرتے تھے[19] رنگوں کو بطور علاج ۲۰۰۰ قبل مسیح سے استعمال کی جارہا ہے اگرچہ اس دور کے لوگ رنگوں کے بارے میں سائنسی حقائق سے ناواقف تھے تاہم وہ بنیادی رنگوں یعنی سرخ، نیلے اور پیلے رنگ کو علاج کے لئے استعمال کرتے تھے کیونکہ وہ دو رنگوں کو ملا کر تیسرا رنگ بنانا نہیں جانتے تھے[20]۔

روشنی کے بارے میں ابتدائی مطالعہ اور نظریات ارسطو نے پیش کیے جس نے دریافت کیا کہ دو رنگوں کو ملا کر تیسرا رنگ بنایا جا سکتا ہے۔ اس نے یہ بھی دریافت کیا کہ روشنی لہروں کی شکل میں سفر کر سکتی ہے۔ افلاطون اور فیثا غورث نے بھی روشنی کے بارے میں تحقیق کی۔ قرون وسطیٰ میں بھی رنگوں سے علاج کی طرف توجہ دی گئی۔ آئزک نیوٹن (1642-1724) نے روشنی کے مختلف رنگوں کے بارے میں تحقیق کی[21]۔

رنگوں کے نفسیاتی اثرات

رنگ ہماری نفسیات پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں اس کا اندازہ اس طرح لگایا جا سکتا ہے کہ پیلے رنگ کے کمرے میں بیٹھنے سے ہم بے چینی اور گھٹن محسوس کرتے ہیں جبکہ ہلکے نیلے کمرے میں بیٹھنے سے سکون کا احساس ہوتا ہے۔ سبزہ نگاہوں کو تازگی بخشتا ہے۔ رنگ ہمارے احساسات وجذبات اور رجحانات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ کاروباری اداروں میں ملازمین میں کام کی صلاحیت بڑھانے کے لئے رنگوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی طرح ہسپتالوں اور جیلوں میں بھی مخصوص رنگوں کے اثرات دیکھے گئے ہیں۔ سکولوں میں بھی ایسے رنگ استعمال کئے جاتے ہیں جو طلبہ کی ذہنی کارکردگی میں اضافہ کرتے ہیں۔ مختلف رنگوں کے اثرات و فوائد مختلف ہیں۔ سرخ رنگ کو بطور علاج ذہنی و جسمانی صلاحیتوں کو بڑھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے خون کے بہاءو میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ نارنجی رنگ پھیپھڑوں کی بیماری میں اور توانائی بڑھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اور نیلے رنگ کو درد کو ختم کرنے میں استعمال کیا جاتا ہے[22]۔

رنگوں کی اہمیت قرآنی نقطہ نظر:

اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں کئی مقامات پر رنگوں کا تذکرہ کیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی کائنات کی کسی بھی چیز کو بے کار پیدا نہیں کیا۔ اسی لئے قرآن غور وفکر کی دعوت دیتا ہے۔ جن اقوام نے اس دعوت کو قبول کیا آج دنیا میں ترقی یافتہ اقوام کہلائی جاتی ہیں اور جنہوں نے علم کی میراث سے منہ موڑا وہ پستی و ذلت میں گر چکی ہیں۔ جن آیات قرآنی میں رنگوں کا ذکر کیا گیا ہے ان میں سے چند یہ ہیں:

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿قَالُوا ادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُبَيِّنْ لَّنَا مَا لَوْنُهَا ۚ قَالَ إِنَّهُ يَقُولُ إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَّوْنُهَا تَسُرُّ النَّاظِرِينَ ۝٦٩﴾ [23]

انہوں نے کہا کہ پروردگار سے درخواست کیجئے کہ ہم کو یہ بھی بتائے کہ اس کا رنگ کیسا ہو۔ موسیٰ نے کہا، پروردگار فرماتا ہے کہ اس کا رنگ گہرا زرد ہو کہ دیکھنے والوں (کے دل) کو خوش کر دیتا ہو۔

ایک اور مقام پر فرمایا:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالِمِينَ ۝٢٢﴾ [24]

اور اسی کے نشانات (اور تصرفات) میں سے ہے آسمانوں اور زمین کا پیدا کرنا اور تمہاری زبانوں اور رنگوں کا جدا جدا ہونا۔ اہلِ دانش کے لیے ان (باتوں) میں (بہت سی) نشانیاں ہیں۔

پھر فرمایا:

﴿وَمَا ذَرَاَ لَكُمْ فِي الْاَرْضِ مُخْتَلِفًا اَلْوَانُهٗ ۭ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيَةً لِّقَوْمٍ يَّذَّكَّرُوْنَ ۝﴾[25]

اور جو طرح طرح کے رنگوں کی چیزیں اس نے زمین میں پیدا کیں (سب تمہارے زیر فرمان کردیں) نصیحت پکڑنے والوں کے لیے اس میں نشانی ہے۔

ایک اور مقام پر ارشاد ہے:

﴿ثُمَّ كُلِيْ مِنْ كُلِّ الثَّمَرٰتِ فَاسْلُكِيْ سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۭ يَخْرُجُ مِنْۢ بُطُوْنِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ اَلْوَانُهٗ فِيْهِ شِفَاۗءٌ لِّلنَّاسِ ۭ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيَةً لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ ۝﴾ [26]

اور ہر قسم کے میوے کھا۔ اور اپنے پروردگار کے صاف رستوں پر چلی جا۔ اس کے پیٹ سے پینے کی چیز نکلتی ہے جس کے مختلف رنگ ہوتے ہیں اس میں لوگوں (کے کئی امراض) کی شفا ہے۔ بے شک سوچنے والوں کے لیے اس میں بھی نشانی ہے۔

پھر فرمایا:

﴿اَلَمْ تَرَ اَنَّ اللّٰهَ اَنْزَلَ مِنَ السَّمَاۗءِ مَاۗءً ۚ فَاَخْرَجْنَا بِهٖ ثَمَرٰتٍ مُّخْتَلِفًا اَلْوَانُهَا ۭ وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌۢ بِيْضٌ وَّحُمْرٌ مُّخْتَلِفٌ اَلْوَانُهَا وَغَرَابِيْبُ سُوْدٌ ۝﴾ [27]

کیا تم نے نہیں دیکھا کہ خدا نے آسمان سے مینہ برسایا۔ تو ہم نے اس سے طرح طرح کے رنگوں کے میوے پیدا کئے۔ اور پہاڑوں میں سفید اور سرخ رنگوں کے قطعات ہیں اور (بعض) کالے سیاہ ہیں۔

﴿اَلَمْ تَرَ اَنَّ اللّٰهَ اَنْزَلَ مِنَ السَّمَاۗءِ مَاۗءً فَسَلَكَهٗ يَنَابِيْعَ فِي الْاَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهٖ زَرْعًا مُّخْتَلِفًا اَلْوَانُهٗ ثُمَّ يَهِيْجُ فَتَرٰىهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهٗ حُطَامًا ۭ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَذِكْرٰى لِاُولِي الْاَلْبَابِ ۝﴾ [28]

کیا تم نے نہیں دیکھا کہ خدا آسمان سے پانی نازل کرتا پھر اس کو زمین میں چشمے بنا کر جاری کرتا پھر اس سے کھیتی اگاتا ہے جس کے طرح طرح کے رنگ ہوتے ہیں۔ پھر وہ خشک ہو جاتی ہے تو تم اس کو دیکھتے ہو (کہ) زرد (ہو گئی ہے) پھر اسے چورا چورا کر دیتا ہے۔ بے شک اس میں عقل والوں کے لئے نصیحت ہے۔

رنگوں سے علاج

پاکستان میں اس طریقۂ علاج کو خواجہ شمس الدین عظیمی نے لاعلاج اور پیچیدہ بیماریوں کے لئے استعمال کیا ہے۔ آپ نے اخبارات و رسائل میں کالموں کے ذریعے اس طریقۂ علاج کو متعارف کروایا۔ اور اس طریقۂ علاج کے متعلق ایک کتاب بھی لکھی جس کا نام "رنگ و روشنی سے علاج" ہے۔ اس طریقۂ علاج کے متعلق آپ لکھتے ہیں کہ اس مضمون پر پہلے جو مختلف کتابیں لکھی جا چکی ہیں میں نے ان کی چھان بین کی۔ اس کے علاوہ اپنے ذہن سے اضافے کئے پھر ان اضافوں اور چھان بین کا تجزیہ کیا۔ اگر اس کتاب میں لکھے گئے طریقہ کے مطابق علاج کیا جائے تو فائدہ یقینی ہو گا[29]۔

آپ نے رنگوں سے علاج معالجے کو قدرتی ذریعہ علاج قرار دیا ہے۔ رنگوں سے علاج اور خواص کے متعلق آپ نے "رنگ و روشنی سے علاج"، "کلر تھراپی" اور "نظریہ رنگ و نور" تحریر کی ہیں۔ آپ کے مطابق رنگوں کی کمی و زیادتی کی وجہ

سے انسانی جسم مختلف امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔اور اگر جسم میں مطلوبہ رنگ کی کمی و زیادتی کو مناسب کر دیا جائے تو مرض سے چھٹکارہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ان رنگوں کی کمی و زیادتی کو ختم کرنے کے لئے سورج کی روشنی اور شعاعوں سے مدد لی جاتی ہے۔اپنی کتاب ''کلر تھراپی'' میں ''سورج کی روشنی کے اثرات'' کے تحت آپ مزید لکھتے ہیں،

'' جمادات، نباتات، حیوانات اور انسان روشنی سے متاثر ہوتے ہیں۔ روشنی رنگوں پر قائم ہے۔ہر مادے سے خاص قسم کی لہریں خارج ہوتی ہیں۔اسی لئے جب کسی دھات کو دھوپ پر رکھا جائے تو اس کا رنگ بدل جاتا ہے۔ کسی دھات پر اس کا اثر جلدی ہوتا ہے تو کچھ دھاتیں دیر سے اثر قبول کرتی ہیں۔ہر جاندار روشنی کے غلاف میں بند ہے اور روشنی ہماری صحت پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔سورج کی روشنی شعور سے ٹکرا کر سات رنگوں میں بکھر جاتی ہے۔ہر شخص اپنی افتادِ طبیعت کے مطابق رنگوں کو تخریب یا تعمیر میں استعمال کرتا ہے(30)۔

اس طرح مختلف رنگ مختلف احساس پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں اور ہر رنگ کے مختلف خواص ہوتے ہیں۔ رنگوں کے خواص دو طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں ایک ذہنی اور دوسرے جسمانی ۔

مثلا سرخ رنگ کے ذہنی خواص بیان کرتے ہوئے آپ نے اس کو ہمت اور محبت کا رنگ قرار دیا ہے۔جب معاملات بگڑ جاتے ہیں اور توقعات ٹوٹ جاتی ہیں ایسی صورت میں ذہنی مرکز میں سرخ رنگ غالب ہوتا ہے۔ سرخ رنگ مرکز میں سرخ رنگ کی بے اعتدالی غیر معمولی جذباتی لگاؤ یا جذبات کے مجروح ہونے کی دلیل ہے۔جن لوگوں میں سرخ رنگ اعتدال میں ہوتا ہے وہ دوسروں کی مدد کرتے ہیں اور اپنے پسندیدہ مشاغل میں اپنی تمام صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہیں۔

اسی رنگ کے جسمانی خواص کو بیان کرتے ہوئے آپ کہتے ہیں کہ سرخ رنگ کا مزاج گرم ہے۔اس رنگ میں تعمیری صلاحیت زیادہ ہے۔یہ رنگ خون میں تحریک پیدا کرتا ہے۔خون کی کمی میں اگر ریڑھ کی ہڈی پر سرخ شعاعیں ڈالی جائیں تو سرخ خلیے بڑھ جاتے ہیں(31)۔

اسی طرح آپ نے دیگر رنگوں کے خواص بیان کئے ہیں اور ان کے ذریعے مختلف ذہنی و جسمانی بیماریوں کا علاج پیش کیا ہے ۔

رنگوں سے علاج کا طریقہ

آپ کے مطابق رنگ و روشنی سے علاج اتنا سادہ اور آسان ہے کہ معمولی سمجھ بوجھ کا آدمی بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔اس علاج میں وقت بھی کم صرف ہوتا ہے اور خرچ بھی کچھ نہیں ہوتا۔اور دوائیں بھی تازہ استعمال کی جا سکتی ہیں۔اس طریقہ علاج کے لئے پانی اور سورج کی روشنی درکار ہوتی ہے۔پانی کی اہمیت کے بارے میں ابن قیم الجوزی لکھتے ہیں:

> '' حیوانات و نباتات کا مادہ پانی ہے اور جو چیز کسی شے کے مادہ سے قریب ہوتی ہے اس سے تغذیہ حاصل ہوتا ہے۔تو ایسی صورت میں جب پانی ہی اصل مادہ ہو جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا:﴿ وَ جَعَلۡنَا مِنَ الۡمَآءِ کُلَّ شَیۡءٍ حَیٍّ ؕ﴾ (32) اور تمام جاندار چیزیں ہم نے پانی سے بنائیں۔پانی غذا کو اجزائے بدن تک پہنچاتا ہے اور غذائیت کی تکمیل پانی کے ذریعے ہی ہوتی ہے(33)

یعنی پانی ایک قدرتی طریقہ علاج ہے۔دیگر دواؤں کی طرح اس کے نقصان دہ اثرات بھی نہیں۔آپ نے رنگوں سے علاج اور مختلف لوگوں پر اس کے اثرات کے بارے میں بھی بیان کیا ہے۔آپ نے رنگوں سے علاج کے لئے مختلف رنگوں کا پانی

تیار کرنے کا طریقہ بھی بتایا ہے۔

رنگ و روشنی سے علاج کے طریقہ کار میں کوئی ایسے اجزاء استعمال نہیں کئے گئے جو اسلامی نقطہ نظر سے قابلِ اعتراض ہوں۔ اس طریقہ کار پر مزید تحقیق کی جاسکتی ہے اور اگر اسے مفید پایا جائے تو اسے اختیار کرنے میں کوئی حرج نہیں۔

نتائج البحث

جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے بیماریوں کو پیدا فرمایا ہے اسی طرح بیماریوں کے علاج کے لئے دوائیاں بھی پیدا فرمائی ہیں۔ جیسا کہ حدیث سے ثابت ہے کہ

" إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالدَّوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَتَدَاوَوْا وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ"[34]

"اللہ نے بیماری اور اس کی دوا دونوں ہی نازل فرمائی ہیں اور ہر بیماری کے لئے دوا بھیجی اس لئے دوا کرو مگر محرمات سے دوا نہ کرو"۔

اس حدیث کی رو سے ہر بیماری کی دواء اللہ نے نازل فرمائی ہے لیکن ساتھ میں اس بات کی تنبیہ بھی فرمائی ہے کہ حرام چیزوں سے علاج نہ کریں۔ چونکہ اللہ تعالیٰ نے اس کائنات کو انسان کے لئے مسخر کیا ہے جیسے قرآن کی اس آیت سے ثابت ہے کہ ﴿وَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمٰوٰتِ وَ مَا فِي الْاَرْضِ جَمِيْعًا مِّنْهُ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ﴾ (35)۔ اس کے علاوہ مندرجہ بالا سطور میں قرآنی آیات سے رنگوں کی اہمیت ثابت ہو چکی ہے۔ اور بھی کئی آیات میں اس بات کی وضاحت کی گئی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے کائنات کے اندر کسی بھی چیز کو عبث پیدا نہیں کیا ہے۔ جیسے ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ: ﴿مَا خَلَقْنَا السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضَ وَ مَا بَيْنَهُمَاۤ اِلَّا بِالْحَقِّ﴾ (36) "ہم نے آسمانوں اور زمین اور ان دونوں کے درمیان جو کچھ بھی ہے پیدا نہیں کیا مگر حق کے ساتھ۔"۔ ﴿وَ مَا خَلَقْنَا السَّمَآءَ وَ الْاَرْضَ وَ مَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا﴾ (37)۔ "اور ہم نے آسمان و زمین کو اور ان دونوں کے درمیان کوئی چیز باطل پیدا نہیں کی"۔ ﴿وَ يَتَفَكَّرُوْنَ فِيْ خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَاطِلًا﴾ (38)۔ "اور وہ اسمانوں اور زمین کے پیدا کرنے میں غور و فکر کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ اے ہمارے رب تو نے یہ سب کچھ باطل پیدا نہیں کیا"۔

ان آیات کی بنا پر یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ حرام چیزوں کے علاوہ باقی تمام چیزوں سے علاج کرنا جائز ہے۔

خلاصہ بحث

اللہ تعالیٰ نے کائنات کے اندر دنیا کی زندگی کو زوال پذیر بنایا ہے لہٰذا زمین پر رہنے والے انسان، چرند، پرند اور حشرات الارض کی زندگیوں کو بھی لاابدی بنایا ہے۔ ان کی زندگیوں کے اختتام کے لئے اللہ تعالیٰ نے اپنی سنت کے مطابق مختلف اسباب بھی بنائے ہیں۔ دنیاوی حیات کے زوال کے ان اسباب میں بیماریاں بھی ہیں۔ لیکن حیات کو مقررہ وقت تک لے جانے کے لئے بھی اللہ تعالیٰ نے اسباب پیدا کئے ہیں۔ انہی اسباب میں دوائیاں بھی ہیں کہ جن کے استعمال سے دنیاوی زندگی کو مقررہ وقت تک لمبی کی جاسکتی ہے۔

اس لئے اللہ تعالیٰ نے امراض کے ساتھ ساتھ امراض سے شفا کے لئے مختلف طریقہ ہائے علاج بھی انسانوں کو بتائے ہیں۔ ان طریقوں میں ایک طریقہ علاج رنگوں سے بھی ہے۔ مختلف رنگ انسانی زندگی پر مختلف اثرات ڈالتی ہے۔ اس بات کا ثبوت اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں یوں بیان کیا ہے: ﴿قَالُوا ادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُبَيِّنْ لَّنَا مَا لَوْنُهَا قَالَ اِنَّهٗ يَقُوْلُ اِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْرَآءُ فَاقِعٌ لَّوْنُهَا

تَسُرُّ النّٰظِرِیْنَ ﴿۶۹﴾ (39)

انہوں نے کہا کہ پروردگار سے درخواست کیجئے کہ ہم کو یہ بھی بتائے کہ اس کا رنگ کیسا ہو۔ موسیٰ نے کہا، پروردگار فرماتا ہے کہ اس کا رنگ گہرا زرد ہو کہ دیکھنے والوں (کے دل) کو خوش کر دیتا ہو۔

چونکہ انسان فطری طور حسن و جمال سے متاثر ہوتا ہے اس لئے اللہ تعالیٰ نے کائنات کو رنگوں سے مزین کیا ہے۔ اور پھر اس نعمت کا ذکر بھی قرآن پاک میں مختلف مقامات پر بیان کیا ہے، جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے: ﴿اَفَلَمْ یَنْظُرُوْٓا اِلَی السَّمَآءِ فَوْقَهُمْ كَیْفَ بَنَیْنٰهَا وَ زَیَّنّٰهَا وَ مَا لَهَا مِنْ فُرُوْجٍ ﴿۶﴾ (40)

"کیا ان لوگوں نے اپنے اوپر آسمان کی طرف نہیں دیکھا ہے کہ ہم نے اسے کس طرح بنایا ہے اور پھر آراستہ بھی کر دیا ہے اور اس میں کہیں شگاف بھی نہیں ہے"۔

﴿عٰلِیَهُمْ ثِیَابُ سُنْدُسٍ خُضْرٌ وَّ اِسْتَبْرَقٌ٘ وَّ حُلُّوْٓا اَسَاوِرَ مِنْ فِضَّةٍ ﴾ (41)

" ان { بہشتیوں } کے اوپر کریب کے سبز لباس اور ریشم کے حلّے ہوں گے اور انہیں چاندی کے کنگن پہنائے جائیں گے "

قرآن پاک میں کئی مقامات پر رنگوں کی اہمیت بیان کی گئی ہے۔ رنگوں کی اہمیت کو مد نظر رکھتے ہوئے عظیمی صاحب نے رنگوں سے علاج معالجے کو قدرتی ذریعہ علاج قرار دیا ہے۔ رنگوں سے علاج اور خواص کے متعلق آپ نے ''رنگ و روشنی سے علاج''، ''کلر تھراپی'' اور ''نظریہ رنگ و نور'' تحریر کی ہیں۔ آپ کے مطابق رنگوں کی کمی و زیادتی کی وجہ سے انسانی جسم مختلف امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ اور اگر جسم میں مطلوبہ رنگ کی کمی وزیادتی کو مناسب کر دیا جائے تو مرض سے چھٹکارہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ان رنگوں کی کمی وزیادتی کو ختم کرنے کے لئے سورج کی روشنی اور شعاعوں سے مدد لی جاتی ہے۔[1] سرخ رنگ کے ذہنی خواص بیان کرتے ہوئے آپ نے اس کو ہمت اور محبت کا رنگ قرار دیا ہے۔ جب معاملات بگڑ جاتے ہیں اور توقعات ٹوٹ جاتی ہیں ایسی صورت میں ذہنی مرکز میں سرخ رنگ غالب ہوتا ہے۔ سرخ رنگ مرکز میں سرخ رنگ کی بے اعتدالی غیر معمولی جذباتی لگاؤ یا جذبات کے مجروح ہونے کی دلیل ہے۔ جن لوگوں میں سرخ رنگ اعتدال میں ہوتا ہے وہ دوسروں کی مدد کرتے ہیں اور اپنے پسندیدہ مشاغل میں اپنی تمام صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہیں۔

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

حواشی و حوالہ جات

[1] ۔ الذاریات: ۵۶/۵۱

Al-Zāriyyāt, 51:56

[2] ۔ البقرہ: ۱۶۸/۲

Al-Baqarah, 2: 168

[3] ۔ المومنون: ۵۱/۲۳

Al-Mūmenūn, 33:51

[4]۔الطبرانی، سلیمان بن احمد، المعجم الاوسط، دار الحرمین-القاہرہ، رقم الحدیث: ۸۶۱۰، ج:۸، ص: ۲۷۲

Al Tibrānī, Sulimān bin Aḥmad, Al M'uhjim al-Awsaṭ, (Dār al-#ḥaramyn, Al-Qāhirat),Ḥadīth # 8610, Vol:08,P:272

[5]۔ابوداود، سلیمان بن الاشعث، سنن ابی داود، المکتبہ العصریہ، صیدا—بیروت، طبع و تاریخ ندارد، رقم الحدیث ۳۸۷۴، ج: ۴، ص: ۷

Abū Dāwūd, Sulymān bin Ash'th, Sunan Abī Dāwūd,(Al-Maktabah Al-'ṣriyah, Beirūt),Ḥadīth #3874, Vol:04,P:07

[6]۔ابوداود، سلیمان بن الاشعث، سنن ابی داود، رقم الحدیث: ۳۸۷۰، ج: ۴، ص: ۶

Abū Dāwūd, Sulymān bin Ash'th, Sunan Abī Dāwūd, ,Ḥadīth #3870, Vol:04,P:06

[7]۔الاسراء: ۸۲/۱۷

Al-Isrā,, 17:82

[8]۔ الجوزیہ، شمس الدین محمد بن ابی بکر، ابن القیم، طب نبوی، ترجمہ؛ حکیم عزیز الرحمٰن اعظمی، ناشر مکتبہ محمدیہ اردو بازار لاہور، طبع اول ۲۰۰۱ء، ص: ۴۰

Al-Jawziyyat, Shams al-dīm Muḥammad bin Abī Bakar, Ibn al-Qayyam, Ṭeb Nabwī, (Maktabah Muḥammadiyat, Urdū Bāzār, Lāhore: Edition 1st , 2001),P:40

[9]۔بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، دار طوق النجاۃ، طبع اول ۱۴۲۲ھ، رقم الحدیث ۵۶۸۷، ج: ۷، ص: ۱۲۴

Bukhārī, Muḥammad bin Ismā'īl, Ṣaḥīḥ Bukhārī, (Dār Ṭūq al Najāt,Edition 1st, 1422ah), Ḥadīth No: 5687.Vol:05,P:124

[10]۔البخاری، محمد بن اسماعیل ابو عبداللہ، صحیح البخاری، رقم الحدیث ۳۲۶۱، ج: ۴، ص: ۱۲۰

Bukhārī, Muḥammad bin Ismā'īl, Ṣaḥīḥ Bukhārī, Ḥadīth # 3261,Vol:04,P:120

[11]۔الطبرانی، سلیمان بن احمد، المعجم الاوسط، رقم الحدیث: ۵۸۹۰، ج: ۶، ص: ۹۰

Al Tibrānī, Sulimān bin Aḥmad, Al M'uhjim al-Awsaṭ, Ḥadīth # 5890, Vol:06,P:90

[12]۔الجاثیہ: ۱۳/۴۵

Al-Jāthiyyat, 13:45

[13] http://en.wikipedia.org/wiki/Homeopathy

[14]۔ وہ امراض جن کا تعلق ذہن اور ذہنی رویوں سے ہوتا ہے ان کا طریقہء علاج سائیکو تھراپی کہلاتا ہے۔

[15]۔ اروما تھراپی خوشبوؤں کے ذریعے علاج کو کہتے ہیں۔

[16]۔ اس طریقہ علاج میں ہاتھوں اور پیروں میں موجود مقامات کو مخصوص انداز میں دبا کر علاج کیا جاتا ہے۔

[17]۔ عظیمی، مقصود الحسن، کروموپیتھی، ناشر انسٹیٹیوٹ آف کروموپیتھی، پشاور، سن اشاعت جون ۲۰۰۰ء، ص: ۷۱

'aẓīmī, Maqṣūd al-Ḥasan, Krūmū Paithī, (Institute of Cromopythy, Peshāwar, June-2000), P:71

[18]- *Coclivo A.Coloured light therapy:overview of its history,theory,recent developments and clinical applications combined with acupuncture AmJ Acupunct 1999; 27:71-83*

[19]Anonymous.colourhistory.Accessed at (http;//www.colour therapyhealing.com/colour)

[20] -www.colour therapyhealing.com/colour/colour-history php-

[21] - VanWanger.K.colour psychology;How colour impact Moods,Feelings and Behaviors. About.com.Retrieved 2009-09-18

[22] - Ibid.

[23]۔ البقرہ: ۶۹/۲

Al-Baqarah,2: 69

[24]۔ الروم: ۲۲/۳۰

Al-Rūm, 30:22

[25]۔ النحل: ۱۳/۱۶

Al-Naḥl, 16:13

[26]۔ النحل: ۶۹/۱۶

Al-Naḥl, 16:69

[27]۔ فاطر: ۲۷/۳۵

Fāṭir, 35:27

[28]۔ زمر: ۲۱/۳۹

Zumar, 39:21

[29]- عظیمی، شمس الدین، خواجہ، رنگ اور روشنی سے علاج، مکتبہ تاج الدین بابا ناظم آباد کراچی، سنِ اشاعت ندارد، ص: ۶

'ẓīmī, Shams Al-dīn, Khawājat, Rung Awr Rwshnī say 'lāj, (Maktabah Tāj Al-Dīn, Bābā Naẓam Aābād, Karāchī), P:06

[30]- عظیمی، شمس الدین، خواجہ، کلر تھراپی، مکتبہ تاج الدین بابا ناظم آباد کراچی، ص: ۳۸

'ẓīmī, Shams Al-dīn, Khawājat,Colour Thrāpī, (Maktabah Tāj Al-Dīn, Bābā Naẓam Aābād, Karāchī),P:38

[31]- ایضاً۔

Ibid

[32]۔ الانبیاء: ۳۰/۲۱

Al-Anbiyā,, 21:30

[33]۔ الجوزیہ، شمس الدین محمد بن ابی بکر، ابن القیم، طب نبوی، ص: ۲۷۷

Al-Jawziyyat, Shams al-dīm Muḥammad bin Abī Bakar, Ibn al-Qayyam, Ṭeb Nabwī,P:277

[34]۔ ابوداود، سلیمان بن الاشعث، سنن ابی داود، رقم الحدیث ۳۸۷۴، ج: ۴، ص: ۷

Abū Dāwūd, Sulymān bin Ash'th, Sunan Abī Dāwūd, ,Ḥadīth #3874, Vol:04,P:07

[35]۔ الجاثیہ: ۱۳/۴۵

Al-Jāthiyyat, 45:3

[36]۔الاحقاف: ۳/۴۶

Al-Aḥqāf,46:3

[37]۔ص: ۲۷/۳۸

Ṣād, 38:27

[38]۔ال عمران: ۱۹۱/۳

Aāl ʻmrān,03:191

[39]۔البقرہ: ۶۹/۲

Al-Baqarah, 02:69

[40]۔ق: ۶/۵۰

Qāf,50:6

[41]۔الانسان: ۲۱/۷۶

Al-Insān, 76:21