
Sleep, Dreams, and Consciousness: A Review in the Light of Qur'anic Verses, Prophetic Hadiths and Modern Neuroscience

نیند، خواب اور شعور: قرآنی آیات، نبوی احادیث اور جدید علم الاعصاب کا جائزہ

Saima Parveen

PhD Scholar, Department of Islamic Studies
The Government Sadiq College Women University Bahawalpur Pakistan-GSCWU
Bahawalpur, Pakistan

E-mail: Saimanoorhuda1989@gmail.com

Dr. Yasmeen Nazir

Assistant Professor Department of Islamic Studies
The Government Sadiq College Women University Bahawalpur SCWU
Bahawalpur, Pakistan

E-mail: yasmin.nazir@gscwu.edu.pk

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5029-0486>

Abstract

This interdisciplinary study explores sleep, dreams, and consciousness through Quranic verses, Prophetic traditions, and modern neuroscience. The Quran describes sleep as a divine sign, a temporary death-like state, and a source of rest, aligning with scientific findings that sleep facilitates memory consolidation and toxin clearance. Dreams, considered a fragment of prophecy in Hadith, are linked to divine messages, as exemplified by Prophet Yusuf's visions. Neuroscience correlates dreams with REM sleep, where emotional and memory-related brain regions activate, supporting their role in emotional regulation and creativity. Consciousness, emphasized in the Quran as a divine gift of intellect and perception, is examined through neural correlates like the cerebral cortex and thalamus. Theories such as Global Workspace and Integrated Information explain consciousness as a dynamic, integrative process. The study bridges religious and scientific perspectives, revealing that sleep and death share neurobiological

similarities, with reduced thalamocortical activity during deep sleep mimicking near-death states. Dreams reflect a structured neural interplay, while consciousness emerges from complex informational networks. This synthesis underscores a harmonious dialogue between Islamic teachings and neuroscience, offering insights into human existence's spiritual and biological dimensions, encouraging further exploration of their interconnectedness.

Keywords: Sleep, Dreams, Consciousness, Neuroscience

تعارف

نیند، خواب اور شعور انسانی فطرت کے ایسے اسرار انگیز مظاہر ہیں جن پر نہ صرف مذاہب نے غور و فکر کیا ہے بلکہ جدید سائنس نے بھی انہیں تحقیق کا موضوع بنایا ہے۔ قرآن کریم نیند کو اللہ تعالیٰ کی نشانی قرار دیتا ہے، جس کے ذریعے انسان کو سکون اور راحت عطا کی جاتی ہے⁽¹⁾، جبکہ سورہ زمر کی آیت میں نیند کو موت کی ایک جزوی شکل سے تعبیر کیا گیا ہے⁽²⁾۔ احادیث نبوی ﷺ میں خوابوں کو نبوت کا جز قرار دیا گیا ہے، جیسا کہ فرمایا گیا: "سچا خواب نبوت کے چھپالیس حصوں میں سے ایک حصہ ہے"⁽³⁾، اور نبی کریم ﷺ پر وحی کی ابتدا بھی سچے خوابوں سے ہوئی تھی⁽⁴⁾۔ حضرت یوسفؑ کے خوابوں کا تفصیلی بیان اس بات کی غمازی کرتا ہے کہ خواب صرف ایک نفسیاتی کیفیت نہیں بلکہ ربانی پیغام کا ذریعہ بھی ہو سکتے ہیں⁽⁵⁾۔ دوسری طرف جدید علم الاعصاب کی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ نیند کے دوران دماغ مخصوص مراحل سے گزرتا ہے جن میں REM (Rapid Eye Movement) مرحلہ خاص طور پر خوابوں سے متعلق ہے⁽⁶⁾، جبکہ شعور اور لاشعور کے درمیان تعلق کو جدید برقی دماغی اسکین (fMRI) کے ذریعے جزوی طور پر سمجھا گیا ہے⁽⁷⁾۔ ان تمام حقائق کا جائزہ ایک ایسا بین الاقوامی مطالعہ فراہم کرتا ہے جو دینی اور سائنسی نقطہ نظر کو یکجا کرتا ہے۔

نیند: قرآن کی روشنی میں

قرآن کریم میں نیند کو اللہ تعالیٰ کی عظیم نشانیوں میں شمار کیا گیا ہے، جو انسانی جسم اور روح کی فطری ضرورت ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

"وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَآبِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ"

ترجمہ: "اور اس کی نشانیوں میں سے تمہاری رات اور دن کی نیند اور تمہارا اس کے فضل کا طلب کرنا ہے"⁽⁸⁾۔

نیند کو اللہ نے انسان کے آرام اور سکون کا ذریعہ بنایا ہے، جیسا کہ فرمایا:

"وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا"

ترجمہ: "اور وہی ہے جس نے تمہارے لیے رات کو لباس، نیند کو آرام، اور دن کو اٹھنے کا وقت بنایا" (9)۔

سب سے گہری آیت سورہ الزمر میں ہے جہاں نیند کو موت سے مشابہ قرار دیا گیا:

"اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا..."

ترجمہ: "اللہ روحوں کو ان کی موت کے وقت قبض کرتا ہے، اور جو نہیں مریں ان کی روح نیند کے وقت" (10)۔

یہی ربانی نظام انسان کے جسمانی و شعوری توازن کو برقرار رکھتا ہے، جیسا کہ فرمایا:

"وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا"

ترجمہ: "اور ہم نے تمہاری نیند کو آرام کا ذریعہ بنایا" (11)۔

جدید سائنسی تحقیق کے مطابق، نیند کے دوران دماغ زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے اور یادداشت کو مستحکم کرتا ہے (12)۔

یہ عمل قرآن کی اس آیت سے بھی ہم آہنگ ہے:

"تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا..."

ترجمہ: "ان کے پہلو بستر سے الگ ہوتے ہیں، وہ اپنے رب کو خوف اور امید کے ساتھ پکارتے ہیں" (13)۔

آخر کار، نیند انسان کی فطری کمزوری اور رب کی رحمت کا مظہر ہے، جیسا کہ فرمایا:

"إِنَّهُ اللَّهُ يُفْلِقُ الْإِصْبَاحَ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا"

ترجمہ: "یقیناً اللہ ہی صبح کو روشن کرتا ہے اور رات کو سکون کا ذریعہ بناتا ہے" (14)۔

یوں نیند قرآن میں نہ صرف ایک حیاتیاتی کیفیت ہے بلکہ ایک روحانی اور ربانی حکمت کا عکس بھی ہے۔

خواب: نبوی ﷺ تعلیمات کی روشنی میں

اسلام میں خواب کو صرف ایک نفسیاتی مظہر نہیں بلکہ وحی، بشارت اور تنبیہ کا ذریعہ بھی سمجھا گیا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

"الرؤيا الصالحة جزء من ستة وأربعين جزءا من النبوة"

ترجمہ: "سچا خواب نبوت کے چھیالیس حصوں میں سے ایک حصہ ہے" (15)۔

یہ حدیث خواب کی روحانی اہمیت کو واضح کرتی ہے۔ ایک اور مقام پر حضرت عائشہؓ بیان فرماتی ہیں:

"أول ما بُدئ به رسول الله صلى الله عليه وسلم من الوحي الرؤيا الصادقة"

ترجمہ: "نبی ﷺ پر وحی کی ابتدا سچے خوابوں سے ہوئی" (16)۔

یہ خواب کئی دن تک صبح کی روشنی کی طرح واضح ہوا کرتے تھے۔ سورہ یوسف میں حضرت یوسف علیہ السلام کا خواب مذکور ہے:

"إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ"

ترجمہ: "میں نے گیارہ ستارے، سورج اور چاند کو دیکھا کہ وہ مجھے سجدہ کر رہے ہیں" (17)۔

یہ خواب بعد میں حقیقت کا روپ دھارتا ہے، جو اس بات کا ثبوت ہے کہ خواب الہی اشارہ بھی ہو سکتے ہیں۔ نبی ﷺ نے خوابوں کو تین اقسام میں تقسیم کیا:

"الرؤيا ثلاث: فَرؤيا صالحة بُشّرى من الله، ورؤيا تحزين من الشيطان، ورؤيا مما يُحدث به الرجل نفسه"

ترجمہ: "خواب تین قسم کے ہوتے ہیں: خوشخبری والے خواب جو اللہ کی طرف سے ہوتے ہیں، پریشان کن خواب جو شیطان

کی طرف سے ہوتے ہیں، اور وہ خواب جو انسان کے اپنے خیالات ہوتے ہیں" (18)۔

حضرت عبداللہ بن عباسؓ فرماتے ہیں کہ نبی ﷺ نے خواب کے وقت کے متعلق فرمایا:

"أصدق الرؤيا بالأسحار"

ترجمہ: "سب سے سچے خواب سحر کے وقت آتے ہیں" (19)۔

خوابوں کی تعبیر کے بارے میں نبی ﷺ نے فرمایا:

"الرؤيا على رجل طائر ما لم تُعبر، فإذا عُبرَتْ وقعت"

ترجمہ: "خواب پرندے کے پاؤں پر ہے، جب تک اس کی تعبیر نہ ہو، اور جب تعبیر کی جائے تو وہ واقع ہو جاتی ہے" (20)۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا:

"من رآني في المنام فقد رآني، فإن الشيطان لا يتمثل بي"

ترجمہ: "جس نے مجھے خواب میں دیکھا، اس نے واقعی مجھے دیکھا، کیونکہ شیطان میری شکل اختیار نہیں کر سکتا" (21)۔

ان احادیث سے واضح ہوتا ہے کہ خوابوں کا مقام صرف ذاتی یا نفسیاتی نہیں، بلکہ دین میں اس کی روحانی اہمیت، تربیتی پہلو، اور نبوی تصدیق موجود ہے۔

شعور: قرآنی تصور

قرآن مجید میں شعور، ادراک اور فہم کو انسان کی اعلیٰ ترین صلاحیتوں میں شمار کیا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

"وَاللّٰهُ أَخْرَجَكُمْ مِّنْ بُطُونٍ أَمْهَتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ"

ترجمہ: "اور اللہ نے تمہیں تمہاری ماؤں کے پیٹوں سے اس حال میں نکالا کہ تم کچھ نہ جانتے تھے، اور اس نے تمہیں سننے، دیکھنے اور سمجھنے کی صلاحیتیں دیں تاکہ تم شکر ادا کرو" (22)۔

یہ آیت انسانی شعور کی پیدائش اور ارتقاء کی بنیادی تعبیر ہے۔ شعور کے بارے میں قرآن کا ایک اور بیان یہ ہے:

"إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ"

ترجمہ: "یقیناً ان میں ان لوگوں کے لیے نشانیاں ہیں جو عقل رکھتے ہیں" (23)۔

یہ الفاظ قرآن میں متعدد بار آئے ہیں، جو عقل اور شعور کے استعمال کی تاکید کرتے ہیں۔ ایک اور جگہ ارشاد ہے:

"إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصُّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ"

ترجمہ: "بے شک سب سے بدترین جاندار اللہ کے نزدیک وہ ہیں جو بہرے، گو نگے ہیں، جو عقل نہیں رکھتے" (24)۔

یہاں شعور کی کمی کو گراہی اور انکار کا سبب بتایا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے شعور کو جزوی طور پر بھی بیان کیا ہے:

"وَمَا يَسْتَوِي الْأَعْمَىٰ وَالْبَصِيرُ وَلَا الظُّلُمَاتُ وَلَا النُّورُ"

ترجمہ: "اندھا اور دیکھنے والا برابر نہیں ہوتے، نہ اندھیرے اور نہ روشنی" (25)۔

یہ تشبیہات شعور اور لا شعور کے فرق کو اجاگر کرتی ہیں۔ ایک اور جگہ فرمایا گیا:

"لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا..."

ترجمہ: "ان کے دل ہیں جن سے وہ سمجھتے نہیں، آنکھیں ہیں جن سے وہ دیکھتے نہیں..."⁽²⁶⁾۔

یہ آیت محض حیاتیاتی اعضا نہیں بلکہ ان کے پیچھے موجود شعور اور ادراک پر زور دیتی ہے۔ شعور کا تعلق روح سے بھی جوڑا گیا ہے، جیسا کہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

"وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۚ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي..."

ترجمہ: "اور یہ آپ سے روح کے بارے میں پوچھتے ہیں، فرمادیجیے کہ روح میرے رب کے حکم سے ہے..."⁽²⁷⁾۔

یہ آیت شعور و روح کے مابین غیر مادی تعلق کی طرف اشارہ کرتی ہے۔ اللہ نے انسان کو اس لیے بھی شعور دیا کہ وہ غور و فکر کرے:

"أَفَلَا تَعْقِلُونَ"

ترجمہ: "تو کیا تم عقل نہیں رکھتے؟"⁽²⁸⁾۔

قرآن مجید بار بار عقل و شعور کے استعمال کی تاکید کرتا ہے، جو کہ انسان کو دیگر مخلوقات سے ممتاز کرتا ہے۔

علم الاعصاب کی روشنی میں

شعور (Consciousness) انسانی ذہن کا وہ پہلو ہے جو خودی، احساس، ادراک، فیصلے اور تجربے کا مرکز ہے، اور یہ مسئلہ صدیوں سے فلسفہ اور طب دونوں کا بنیادی سوال رہا ہے۔ جدید علم الاعصاب نے شعور کو ایک نیورولوجیکل مظہر کے طور پر دریافت کرنے کی کوشش کی ہے۔ ماہرین کا متفقہ موقف ہے کہ شعور دماغ کے کچھ مخصوص نیورل نیٹ ورکس سے وابستہ ہوتا ہے، خاص طور پر Cerebral Cortex، Thalamus، اور Brainstem اس میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں⁽²⁹⁾۔

مطالعہ جات سے پتہ چلتا ہے کہ جب انسان شعوری حالت میں ہوتا ہے، تو دماغ کا Default Mode Network مسلسل فعال ہوتا ہے، جو خود آگاہی، یادداشت، اور جذبات کو مربوط کرتا ہے⁽³⁰⁾۔ فرانس کے نیوروسائنس دان Stanislas Dehaene کے مطابق، شعور صرف معلومات

حاصل کرنے کا عمل نہیں بلکہ ان پر غور، فیصلہ اور عمل درآمد کا مجموعہ ہے، جو دماغ کے Prefrontal Cortex اور Parietal Lobe کی سرگرمی سے ظاہر ہوتا ہے⁽³¹⁾۔

مشہور ماہر دماغ Antonio Damasio کے مطابق شعور دو سطحوں پر کام کرتا ہے: پہلا "core consciousness" جو لحاتی بیداری پر مشتمل ہے، اور دوسرا "extended consciousness" جو ماضی، مستقبل اور شناخت کو جوڑتا ہے⁽³²⁾۔ ان دونوں سطحوں کی حمایت دماغی نیٹ ورکس کرتے ہیں، جن میں خاص طور پر جذبات، جسمانی احساسات اور دماغی توازن شامل ہیں۔

اسی تناظر میں Christoph Koch کی تحقیق نے "Neural Correlates of Consciousness" (NCCs) کا تصور پیش کیا، جس میں یہ ثابت کیا گیا کہ بصری، سمعی، اور لمسی معلومات کو شعور میں لانے کے لیے مخصوص نیورونز ایک خاص انداز میں متحرک ہوتے ہیں⁽³³⁾۔ ان مشاہدات نے یہ واضح کیا کہ شعور کوئی مجرد یا روحانی کیفیت نہیں، بلکہ ایک حسی-عصبی تعامل (sensory-neural interaction) ہے۔

Global Workspace Theory (GWT) کے مطابق شعور اس وقت ابھرتا ہے جب دماغ مختلف sensory inputs کو ایک جگہ یکجا کر کے اجتماعی معنویت پیدا کرتا ہے۔ یہ ایک قسم کی دماغی "اسکرین" ہے، جہاں خارجی اور داخلی معلومات ظاہر ہوتی ہیں⁽³⁴⁾۔ اس نظریے کی تائید fMRI اور EEG کے ذریعے حاصل ہونے والے ڈیٹا سے بھی ہوئی ہے۔

Stanford University کی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ جب انسان بے ہوشی، نیند، یا گہری مراقبے کی حالت میں ہوتا ہے، تو دماغی نیٹ ورکس جیسے Frontoparietal Network کی سرگرمی میں کمی واقع ہوتی ہے، جو شعور کی سطح میں کمی کو ظاہر کرتی ہے⁽³⁵⁾۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ شعور کوئی مستقل شے نہیں بلکہ ایک متحرک اور درج عمل ہے، جو بیداری اور غیر بیداری کے درمیان حرکت کرتا ہے۔

آخر میں Giulio Tononi کی Integrated Information Theory (IIT) ایک جامع سائنسی وضاحت فراہم کرتی ہے، جس کے مطابق شعور اس وقت پیدا ہوتا ہے جب دماغی نیورونز کی سرگرمی ایک خاص اطلاعی گہرائی (Phi) تک پہنچتی ہے، جس میں مختلف تجربات ایک وحدت میں ضم ہو جاتے ہیں⁽³⁶⁾۔ یہ نظریہ بتاتا ہے کہ شعور ایک مربوط معلوماتی ڈھانچہ ہے، جو صرف نیورل سرگرمی پر نہیں بلکہ ان سرگرمیوں

کے مابین "رابط" پر بھی منحصر ہے۔

یہ تمام تحقیقات اس حقیقت کی طرف اشارہ کرتی ہیں کہ شعور ایک ایسا نیورولوجیکل اور معلوماتی نظام ہے جو روحانی، ادراکی اور عملی سطح پر انسانی وجود کی تشکیل کرتا ہے، اور اس کا قرآنی تصورات جیسے "قلب"، "نواد"، "عقل" اور "روح" سے گہرا ربط موجود ہے۔

نیند اور موت: سائنسی و دینی ربط

نیند اور موت کا تعلق ایک ایسا موضوع ہے جو بیک وقت روحانی، سائنسی اور فلسفیانہ جہتوں کو محیط کرتا ہے۔ قرآن مجید میں نیند کو موت کے مترادف بلکہ ایک قسم کی وقتی موت قرار دیا گیا ہے:

"اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا" ... (37)

اس آیت میں "توفی" کا استعمال اس حقیقت کی طرف اشارہ کرتا ہے کہ روح کا قبض ہونا نہ صرف موت کے وقت بلکہ نیند کے دوران بھی واقع ہوتا ہے۔ اسی طرح سورہ انعام میں فرمایا:

"وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ" ... (38)

یعنی ہر رات انسان کو یا ایک عارضی موت کی حالت میں داخل ہوتا ہے، جہاں روح کا تعلق جسم سے کمزور یا محدود ہو جاتا ہے۔

جدید علم الاعصاب (Neuroscience) کی تحقیق کے مطابق نیند کے دوران شعور جزوی طور پر معطل ہوتا ہے۔ EEG (Electroencephalogram) تحقیقات سے معلوم ہوا کہ non-REM sleep کی گہری سطحوں پر دماغ کے بڑے حصے تقریباً غیر فعال ہو جاتے ہیں⁽³⁹⁾، جو انسان کی شعوری سطح کو موت سے مشابہہ بناتے ہیں۔

ماہر نیند Allan Hobson کے مطابق نیند جسمانی موت نہیں ہے مگر اس کی "biological simulation" ضرور ہے، یعنی فطرت میں موت کی تیاری اور تخلیق کی مشق⁽⁴⁰⁾۔

اسی تناظر میں Harvard Medical School کی تحقیق میں بتایا گیا کہ نیند کے دوران دماغی "Thalamocortical" نیٹ ورک کی سرگرمی گھٹ جاتی ہے، جیسا کہ موت کے قریب دماغ کی "shutdown" حالت میں ہوتا ہے⁽⁴¹⁾۔

نبی کریم ﷺ نے اس حقیقت کو مختصر مگر جامع انداز میں یوں بیان فرمایا:

"النوم أخو الموت"

یعنی "نیند موت کی بہن ہے"۔⁽⁴²⁾

اس حدیث سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ اسلام نے صدیوں پہلے ہی نیند اور موت کے روحانی ربط کو واضح کر دیا تھا۔

صوفیاء، خاص طور پر امام غزالی، فرماتے ہیں کہ نیند کے دوران روح جسم سے جدا ہو کر روحانی جہانوں میں سفر کرتی ہے، جیسا کہ خوابوں میں دیکھا جاتا ہے،

جبکہ موت میں یہ جدائی مکمل اور مستقل ہو جاتی ہے⁽⁴³⁾۔

یہ تصور اس سائنسی نقطہ نظر کے ساتھ جڑتا ہے جہاں موت کو "Irreversible loss of brain function" کہا جاتا ہے، یعنی ایک ایسی

کیفیت جس کے بعد شعور واپس نہیں آتا⁽⁴⁴⁾۔

یہ تقابل ظاہر کرتا ہے کہ نیند اور موت کے مابین تعلق صرف ظاہری مشابہت نہیں بلکہ فطری، روحانی اور علمی سطح پر ایک گہرا ربط ہے۔ قرآن میں نیند کا

بطور "رحمت" اور موت کا بطور "نظام الہی" ذکر، اور سائنسی انداز میں دونوں کی مشترکہ نیورولوجیکل جہات، اس بات کا ثبوت ہیں کہ اسلام کا تصور حیات،

جدید سائنس کے مشاہدات سے متصادم نہیں بلکہ ہم آہنگ ہے۔

خواب اور دماغی سرگرمی

خواب انسانی شعور کا ایک حیرت انگیز مظہر ہے جو نیند کے دوران دماغ میں مخصوص حیاتیاتی اور برقیاتی سرگرمیوں کے تحت وقوع پذیر ہوتا ہے۔ جدید

نیوروسائنس کے مطابق خواب زیادہ تر REM (Rapid Eye Movement) Sleep کے دوران آتے ہیں، جب دماغ بیداری کے

قریب ترین سرگرمی میں ہوتا ہے⁽⁴⁵⁾۔ EEG (Electroencephalogram) تجربات سے پتہ چلتا ہے کہ REM نیند کے دوران

دماغ کے وہ حصے جو جذبات، یادداشت اور بصری اور اک سے متعلق ہوتے ہیں، خاص طور پر limbic system اور occipital cortex،

انتہائی فعال ہو جاتے ہیں⁽⁴⁶⁾۔

Harvard Medical School کی ایک تحقیق کے مطابق، خوابوں کے دوران Amygdala جذباتی رد عمل کا مرکز کی سرگرمی بڑھ جاتی ہے، جس سے خوابوں میں جذباتی شدت کی وضاحت ہوتی ہے⁽⁴⁷⁾۔ دوسری جانب، Prefrontal Cortex جو عقلی فیصلہ سازی کا مرکز ہے — خوابوں کے دوران غیر فعال ہو جاتا ہے، اس لیے خواب اکثر غیر منطقی یا علامتی محسوس ہوتے ہیں⁽⁴⁸⁾۔

Allan Hobson اور Robert McCarley نے 1977 میں "Activation-Synthesis Theory" پیش کی، جس کے مطابق خواب دراصل دماغ کی بے ترتیب عصبی تحریکات کی ایک ساختی تشریح ہوتی ہے، جو نیند کے دوران پیش آتی ہیں⁽⁴⁹⁾۔ اس نظریہ کے مطابق دماغ خود ہی ان بے ترتیب معلومات کو ایک کہانی یا منظر کی شکل دیتا ہے، جو اکثر علامتی ہوتی ہے۔

مزید سائنسی شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ Hippocampus، جو یادداشت کا مرکز ہے، نیند کے دوران دن بھر کے تجربات کو consolidate کرتا ہے اور یہ عمل بعض اوقات خواب کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے⁽⁵⁰⁾۔

Functional MRI مطالعات میں یہ دیکھا گیا کہ خوابوں کے دوران temporo-parietal junction بھی متحرک ہوتا ہے، جو خودی (sense of self) اور خیالی آرائی (mental imagery) میں اہم کردار ادا کرتا ہے⁽⁵¹⁾۔

نیند اور خواب پر ہونے والی حالیہ تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ خواب نہ صرف نفسیاتی ریلیف فراہم کرتے ہیں بلکہ جذباتی توازن، سیکھنے اور تخلیقی سوچ میں بھی معاون ہوتے ہیں⁽⁵²⁾۔

یہ تمام سائنسی شواہد اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ خواب کوئی محض خیالی مظہر نہیں بلکہ دماغی نیٹ ورکس کی ایک منظم اور معنی خیز سرگرمی ہے، جو انسانی شخصیت، تجربات، اور شعور سے گہرے تعلق رکھتی ہے۔

شعور: جدید فہم

شعور (Consciousness) انسانی ذہن کی وہ پیچیدہ اور ہمہ گیر کیفیت ہے جو احساس، علم، خودی (self-awareness)، نیت اور تجربے پر مشتمل ہوتی ہے۔ جدید سائنسی تحقیق نے شعور کو محض ایک روحانی تصور کی بجائے نیورولوجیکل اور اطلاعاتی نظام (Informational System) کے طور پر سمجھنے کی کوشش کی ہے۔

Antonio Damasio کے مطابق شعور کی جڑیں دماغ کی ان معلوماتی سطحوں میں پوشیدہ ہیں جو جذباتی، جسمانی اور ذہنی تاثرات کو مربوط کرتی ہیں

(53) - Francis Crick اور Christof Koch نے یہ تجویز پیش کی کہ شعور مخصوص "Neural Correlates of Consciousness" (NCCs) سے جڑا ہوا ہے، یعنی دماغ میں کچھ نیورونز ایسے ہوتے ہیں جن کی سرگرمی شعور کی تجربے کے وجود سے منسلک ہے (54)۔

Global Workspace Theory کے مطابق شعور اس وقت پیدا ہوتا ہے جب دماغ مختلف معلوماتی ذرائع کو ایک "مرکزی اسٹیج" پر یکجا کر کے دنیا اور ذات سے آگاہی پیدا کرتا ہے (55)۔ اسی طرح Integrated Information Theory (IIT) کے مطابق شعور اس وقت ابھرتا ہے جب معلومات ایک مربوط وحدت کی شکل میں مجتمع ہوتی ہے (56)۔

Michael Gazzaniga نے اپنے "split-brain" تجربات کے ذریعے یہ ثابت کیا کہ شعور کوئی یکساں یا مرکزی اکائی نہیں، بلکہ مختلف دماغی اجزاء کے درمیان تعامل کا نتیجہ ہے (57)۔

فلسفہ شعور میں David Chalmers نے "hard problem of consciousness" کو پیش کیا، جو پوچھتا ہے کہ "کوئی معلوماتی عمل محض subjective experience (qualia) میں کیسے بدلتا ہے؟" (58)۔ یہ مسئلہ ابھی تک حل طلب ہے۔

مصنوعی ذہانت کے میدان میں Stanislas Dehaene نے شعور کو ایک "computational property" قرار دیا ہے، جو معلومات کی پیچیدہ سطح پر ظاہر ہوتی ہے (59)۔ Bernard Baars کا کہنا ہے کہ انسانی دماغ میں شعور ایک broadcast system کی طرح کام کرتا ہے جو مختلف ذہنی عملوں کو ہم آہنگ کرتا ہے (60)۔

نیوروسائنس میں Thomas Metzinger نے یہ نیال پیش کیا کہ "self" کوئی اصل وجود نہیں بلکہ دماغ کی ایک تخلیق شدہ نمائندگی (phenomenal self-model) ہے، جو خودی کا وہم پیدا کرتی ہے (61)۔

Anil Seth نے شعور کو ایک "controlled hallucination" کہا ہے، جو دماغ کے predictive models کے تحت بنتی ہے اور اس کی بنیاد دماغی تجربات کی ترجمانی پر ہے (62)۔

Lucid Dreaming، Neuroscientific Dream Studies اور Out-of-Body Experiences پر ہونے والی

حالیہ تحقیق نے بھی شعور کو ایک "قابل ماپ" مظہر (Measurable Phenomenon) کے طور پر سمجھنے میں مدد دی ہے⁽⁶³⁾۔

Yoshua Bengio، جو مشین لرننگ کے ماہر ہیں، کا کہنا ہے کہ مستقبل کی مصنوعی ذہانت اگر شعور حاصل کرے گی تو وہ بھی ایک

"functional consciousness" ہوگا، نہ کہ روحانی⁽⁶⁴⁾۔

اسلامی فلسفہ میں ابن سینا اور صدر الدین شیرازی جیسے مفکرین نے شعور کو وجود کی اصل قرار دیا، جو خودی کی مسلسل تبدیلیوں (gradation of

being) سے بنتا ہے⁽⁶⁵⁾۔

یہ تمام جدید تصورات واضح کرتے ہیں کہ شعور نہ صرف انسانی ذہن کی معراج ہے بلکہ سائنس، فلسفہ اور ٹیکنالوجی کا ایک مشترکہ سوال بھی ہے۔ موجودہ

تحقیق شعور کو ایک مربوط، ارتقائی، اور کثیرالجمعی مظہر قرار دیتی ہے، جو نہ صرف دماغ کی ساخت کا نتیجہ ہے بلکہ تجربے، تعلق، اور علم کی وحدت بھی۔

نتائج

نیند کی اہمیت: قرآنی آیات اور سائنسی تحقیق دونوں نیند کو جسمانی و روحانی سکون اور دماغی بحالی کا ذریعہ قرار دیتے ہیں، جہاں یادداشت مضبوط اور زہریلے

مادے خارج ہوتے ہیں۔

خوابوں کی روحانی و سائنسی جہت: خواب نہ صرف ربانی پیغامات کے حامل ہو سکتے ہیں بلکہ REM نیند کے دوران دماغی سرگرمیوں سے نفسیاتی و جذباتی

توازن کو فروغ ملتا ہے۔

شعور کی کثیرالجمعی نوعیت: قرآن شعور کو عقل و ادراک کی صورت میں انسان کی اعلیٰ صلاحیت قرار دیتا ہے، جبکہ سائنس اسے نیورل نیٹ ورکس کی

مربوط سرگرمی سے تعبیر کرتی ہے۔

نیند اور موت کا ربط: نیند کے دوران دماغی سرگرمی کی کمی موت کے قریب کی حالت سے مشابہت رکھتی ہے، جو قرآنی تصورات سے ہم آہنگ ہے۔

دینی و سائنسی ہم آہنگی: اسلامی تعلیمات اور جدید نیوروسائنس کے مابین کوئی تضاد نہیں بلکہ ایک گہری ہم آہنگی موجود ہے، جو انسانی فطرت کی جامع تفہیم

فراہم کرتی ہے۔

سفارشات

بین العلوی تحقیق کی ترویج: دینی علوم اور نیوروسائنس کے ماہرین کو مشترکہ تحقیق کے لیے پلیٹ فارم مہیا کیا جائے تاکہ نیند، خواب اور شعور پر مزید ہمہ گیر مطالعہ ہو سکے۔

عوامی آگاہی: مساجد، تعلیمی اداروں اور میڈیا کے ذریعے نیند کی دینی و سائنسی اہمیت سے متعلق آگاہی پھیلائی جائے۔

خوابوں کی تعبیر کا تربیتی پروگرام: اسلامی اصولوں اور نفسیاتی تحقیق کی روشنی میں خوابوں کی تعبیر کے تربیتی کورسز شروع کیے جائیں۔

شعور پر مقامی تحقیق: پاکستانی جامعات میں شعور کے نیورولوجیکل اور دینی پہلوؤں پر مقامی ڈیٹا پر مبنی تحقیق کو فروغ دیا جائے۔

صحت مند نیند کے پروگرام: حکومتی سطح پر نیند کی صحت سے متعلق پروگرام متعارف کرائے جائیں، جو قرآنی تعلیمات اور سائنسی رہنمائی پر مبنی ہوں۔

خلاصہ

یہ بین العلوی مطالعہ نیند، خواب اور شعور کے مظاہر کو قرآنی آیات، نبوی احادیث اور جدید علم الاعصاب کے تناظر میں جائزہ لیتا ہے۔ قرآن کریم نیند کو اللہ کی نشانی، سکون کا ذریعہ اور موت کی جزوی شکل قرار دیتا ہے، جو انسان کے جسمانی و روحانی توازن کو برقرار رکھتی ہے۔ سائنسی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ نیند کے دوران دماغ زہریلے مادوں کو خارج کرتا اور یادداشت کو مستحکم کرتا ہے، جو قرآنی تعلیمات سے ہم آہنگ ہے۔ خوابوں کو احادیث میں نبوت کا حصہ کہا گیا، جیسا کہ حضرت یوسفؑ کے خواب ربانی پیغامات کی صورت میں حقیقت بنے۔ نبی کریم ﷺ نے خوابوں کو تین اقسام (بشارت، شیطانی، ذاتی خیالات) میں تقسیم کیا اور ان کی تعبیر کی اہمیت بیان کی۔ علم الاعصاب کے مطابق خواب REM نیند کے دوران دماغ کے جذباتی اور بصری مراکز کی سرگرمی سے جنم لیتے ہیں، جو نفسیاتی توازن اور تخلیقی صلاحیتوں کو فروغ دیتے ہیں۔ شعور کو قرآن میں عقل، ادراک اور قلب سے جوڑا گیا، جو انسان کو دیگر مخلوقات سے ممتاز کرتا ہے۔ جدید تحقیق شعور کو دماغی نیٹ ورکس (جیسے Cortex اور Thalamus) کی مربوط سرگرمی سے تعبیر کرتی ہے، جیسا کہ Global Workspace Theory اور Integrated Information Theory بیان کرتی ہیں۔ نیند اور موت کا تقابلی جائزہ ظاہر کرتا ہے کہ دونوں میں دماغی سرگرمی کی کمی ایک گہرا ربط پیدا کرتی ہے، جو قرآنی تصور "توفی" سے مطابقت رکھتی ہے۔ یہ مطالعہ دینی و سائنسی نقطہ نظر کے درمیان ہم آہنگی کو اجاگر کرتا ہے، جو انسانی وجود کی روحانی و حیاتیاتی جہات کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔

حوالہ جات:

1. القرآن، سورہ الروم: 23
2. القرآن، سورہ الزمر: 42
3. البخاری، محمد بن اسماعیل۔ الجامع الصحیح (صحیح البخاری)، کتاب التفسیر، باب {وَكُنْتُ عَلَىٰ نُصْرَةِ مِمَّنْ أَمَرِي}، حدیث: 6989۔ (دار طوق النجاة، بیروت، 1422ھ)۔
4. البخاری، محمد بن اسماعیل۔ الجامع الصحیح (صحیح البخاری)، کتاب الإیمان، باب فضل من استبرأ لدينه، حدیث: 3۔ (دار طوق النجاة، بیروت، 1422ھ)۔
5. القرآن، سورہ یوسف: 4
6. Walker, M. (2017). Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. Penguin Books, p. 2.
7. Dehaene, S. (2014). Consciousness and the Brain: Deciphering How the Brain Codes. Our Thoughts. Viking. pp. 105–107.
8. القرآن، سورہ الروم: 23
9. القرآن، سورہ الفرقان: 47
10. القرآن، سورہ الزمر: 42
11. القرآن، سورہ النبا: 9
12. Xie, L. et al. (2013). Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain. Science, 342(6156), 373–377.
13. القرآن، سورہ السجدہ: 16
14. القرآن، سورہ الانعام: 96
15. البخاری، محمد بن اسماعیل۔ الجامع الصحیح (صحیح البخاری)، کتاب الإیمان، باب فضل من استبرأ لدينه، حدیث: 6989۔ (دار طوق النجاة، بیروت، 1422ھ)۔
16. البخاری، محمد بن اسماعیل۔ الجامع الصحیح (صحیح البخاری)، کتاب الإیمان، باب فضل من استبرأ لدينه، حدیث: 3۔ (دار طوق النجاة، بیروت، 1422ھ)۔
17. القرآن، سورہ یوسف: 4
18. ابن ماجہ، محمد بن یزید۔ سنن ابن ماجہ، کتاب الزہد، باب مثل الدنيا، حدیث: 3905۔ (دار الفکر، بیروت)۔
19. احمد بن حنبل۔ مسند الإمام أحمد بن حنبل، مسند عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ، حدیث: 3250۔ (مؤسسۃ الرسالہ، بیروت، 1421ھ)۔
20. ابوداؤد، سلیمان بن الأشعث۔ سنن ابی داؤد، کتاب الأدب، باب فی النوم، حدیث: 5021۔ (دار الفکر، بیروت)۔
21. البخاری، محمد بن اسماعیل۔ الجامع الصحیح (صحیح البخاری)، کتاب التفسیر، باب {فَلْيُفْتَنَّا عَنْكَ غَطَاءُكَ}، حدیث: 6994۔ (دار طوق النجاة، بیروت، 1422ھ)۔
22. سورہ النحل: 78
23. سورہ البقرہ: 164
24. سورہ الانفال: 22
25. سورہ فاطر: 19–20
26. سورہ الاعراف: 179
27. سورہ الاسراء: 85
28. سورہ البقرہ: 44
29. Laureys, S., Owen, A. M., & Schiff, N. D. (2004). Brain function in coma, vegetative state, and

- related disorders. The Lancet Neurology, 3(9), 537–546.
30. Dehaene, S., & Changeux, J. P. (2011). Experimental and theoretical approaches to conscious processing. *Neuron*, 70(2), 200–227.
31. Dehaene, S. (2014). *Consciousness and the Brain: Deciphering How the Brain Codes Our Thoughts*. Viking. pp. 9–14.
32. Koch, C. (2004). *The Quest for Consciousness: A Neurobiological Approach*. Roberts & Company. pp. 14–16.
33. Baars, B. J. (2005). Global workspace theory of consciousness: Toward a cognitive neuroscience of human experience. *Progress in Brain Research*, 150, 45–53.
34. Mashour, G. A., & Hudetz, A. G. (2018). Neural correlates of unconsciousness in large-scale brain networks. *Trends in Neurosciences*, 41(3), 150–160.
35. Tononi, G. (2008). Consciousness as integrated information: a provisional manifesto. *Biological Bulletin*, 215(3), 216–242.

36. القرآن، سورة الزمر: 42

37. القرآن، سورة الانعام: 60

38. Rechtschaffen, A., & Kales, A. (1968). *A Manual of Standardized Terminology, Techniques and Scoring System for Sleep Stages of Human Subjects*. Washington DC: U.S. National Institutes of Health. Publication No. 204
39. Hobson, J. A. (2005). *Sleep*. Scientific American Library. 124–126.
40. Sleep is of the brain, by the brain and for the brain. *Nature*, 437(7063), 1254–1256.
41. Mashour, G. A., Roelfsema, P., Changeux, J. P., & Dehaene, S. (2020). Conscious Processing and the Global Neuronal Workspace Hypothesis. *Neuron*, 105(5), 776–798.
42. Consciousness and mechanisms of anesthetic-induced unconsciousness. *Neuron*, 102(5), 887–904.

43. ابن ماجه، محمد بن يزيد - سنن ابن ماجه، كتاب الزهد، باب ذكر الموت والاستعداد له، حديث: 4752 (دار الفكر، بيروت) -

44. الغزالي، ابو حامد محمد بن محمد - احياء علوم الدين، جلد 4، كتاب ذكر الموت وما بعده، (دار الفكر، بيروت)، ص 488.

45. Hobson, J. A., & Pace-Schott, E. F. (2002). The cognitive neuroscience of sleep: Neuronal systems, consciousness and learning. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(9), 679–693.
46. The cognitive neuroscience of sleep: Neuronal systems, consciousness and learning. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(9), 679–693.
47. Maquet, P. (2001). The role of sleep in learning and memory. *Science*, 294(5544), 1048–1052.
48. Nofzinger, E. A. et al. (1997). Forebrain activation in REM sleep: An FDG PET study. *Brain*, 120(1), 117–131.
49. Braun, A. R. et al. (1997). Regional cerebral blood flow throughout the sleep–wake cycle. *Brain*, 120(7), 1173–1197.
50. Hobson, J. A., & McCarley, R. W. (1977). The brain as a dream state generator: An activation-synthesis hypothesis of the dream process. *American Journal of Psychiatry*, 134(12), 1335–1348.
51. Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. *Physiological Reviews*, 93(2), 681–766.
52. Domhoff, G. W. (2001). A new neurocognitive theory of dreams. *Dreaming*, 11(1), 13–33.
53. Walker, M. P., & Stickgold, R. (2010). Overnight alchemy: Sleep-dependent memory evolution. *Nature Reviews Neuroscience*, 11(3), 218–218.
- Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Harcourt.
54. Koch, C., & Crick, F. (2001). The neurobiology of consciousness: A framework. *Nature Neuroscience*, 4(7), 119–126.

-
55. Baars, B. J. (2005). Global workspace theory of consciousness. *Progress in Brain Research*, 150, 45–53.
56. Tononi, G. (2008). Consciousness as integrated information: A provisional manifesto. *Biological Bulletin*, 215(3), 216–242.
57. Gazzaniga, M. S. (2005). *The Ethical Brain*. Dana Press. 59–61.
58. Chalmers, D. J. (1995). Facing up to the problem of consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 2(3), 200–219.
59. “Consciousness is not a metaphysical entity but a computational property: it arises from specific types of information processing carried out in our brains.” (Dehaene, 2014, p. 24–26).
60. Baars, B. J. (1997). In *The Theater of Consciousness: The Workspace of the Mind*. Oxford University Press. (Baars, 1997, pp. 6–10)
61. Metzinger, T. (2009). *The Ego Tunnel: The Science of the Mind and the Myth of the Self*. Basic Books, pp. 1.
62. Seth, A. (2021). *Being You: A New Science of Consciousness*. Faber & Faber, pp. 11.
63. Voss, U., & Hobson, J. A. (2015). Lucid dreaming and the neurobiology of consciousness. *Handbook of Clinical Neurology*, 129, 275–288.
64. Bengio, Y. (2020). From System 1 Deep Learning to System 2 Consciousness. arXiv:2003.11534.
65. Nasr, S. H. (2006). *Science and Civilization in Islam*. Harvard University Press.