

درخت انسان کا مرہم

کیا آپ نے کبھی ننگے پاؤں زمین پر چل کر کسی درخت کے تنے کو چھوا ہے؟ اگر نہیں، تو شاید آپ نے فطرت کی سب سے گہری طاقت کو ابھی تک محسوس ہی نہیں کیا۔ یہ محض ایک روحانی تجربہ نہیں بلکہ ایک سائنسی حقیقت ہے کہ درختوں اور زمین سے براہ راست رابطہ انسان کے جسم، دماغ اور روح پر حیرت انگیز اثرات ڈالتا ہے۔

جب آپ ننگے پاؤں کسی درخت کے نیچے کھڑے ہوتے ہیں، تو آپ کا جسم زمین کی قدرتی توانائی (Earth Energy) کو جذب کرتا ہے۔ یہ وہی توانائی ہے جو صدیوں سے انسان، جانور اور پودوں کے درمیان زندگی کا توازن برقرار رکھے ہوئے ہے۔

درخت نہ صرف ہمیں آکسیجن دیتے ہیں بلکہ وہ ہماری منفی توانائی، ذہنی دباؤ اور تھکن کو بھی جذب کر لیتے ہیں جیسے کوئی قریبی دوست ہمارے دکھ سن کر بوجھ ہلکا کر دیتا ہے۔

درخت کو چھونے کا عمل صرف جسمانی رابطہ نہیں بلکہ ایک روحانی گفتگو ہے۔ جب آپ اپنی ہتھیلیاں درخت کے کھر درے تنے پر رکھتے ہیں، تو آپ اُس کی دھڑکن کو محسوس کر سکتے ہیں ایک خاموش مگر جاندار دھڑکن جو زمین کے اندر سے آتی ہے۔ یہ دھڑکن آپ کے دل کی دھڑکن کے ساتھ ہم آہنگ ہو جاتی ہے، اور چند منٹوں میں آپ کے اندر ایک غیر معمولی سکون، شکرگزاری اور جینے کی نئی لہر دوڑنے لگتی ہے۔ تحقیقات کے مطابق، ننگے پاؤں زمین سے جڑنے (Earthing) سے جسم میں Cortisol کی سطح کم ہوتی ہے، دل کی دھڑکن

متوازن رہتی ہے، نیند بہتر ہوتی ہے اور انسان کا موڈ حیرت انگیز طور پر خوشگوار بن جاتا ہے۔
اور جب آپ کسی درخت کے ساتھ یہ لمحہ گزارتے ہیں، تو آپ فطرت کے ساتھ وہ بندھن
دوبارہ جوڑ لیتے ہیں جو جدید زندگی کی مصروفیات نے توڑ دیا ہے۔

انسان اور درخت کا رشتہ صدیوں پرانا ہے۔ درخت نے ہمیشہ ہمیں سایہ، آکسیجن، لکڑی،
پھل اور دوائیں دیں مگر آج کے انسان نے فطرت سے اپنا رشتہ کمزور کر لیا ہے۔ ہم اینٹوں
کے شہروں میں قید ہیں، مصنوعی ہوا میں سانس لیتے ہیں اور اپنی روح کو اس قدر ترقی سکون
سے محروم کر بیٹھے ہیں جو درخت ہمیں بلا کسی معاوضہ کے دیتے ہیں۔

اگر آپ روز صرف 15 منٹ ننگے پاؤں درخت کے ساتھ گزاریں تو یقین کیجیے، آپ کا جسم
ہلکا، ذہن پرسکون اور دل مطمئن ہو جائے گا۔

درخت کو گلے لگائیے، اس سے بات کیجیے اور محسوس کیجیے کہ یہ فطرت آپ سے کتنی محبت کرتی
ہے۔ درخت صرف زمین کے پودے نہیں، بلکہ انسان کے دل کے مرہم ہیں۔