

روزہ

روزہ کا تعارف:

روزہ کو عربی زبان میں "صوم" کہا جاتا ہے جس سے مراد ہے کھانا پینا روکنا۔ تو حیدر، نماز، زکوٰۃ کے بعد روزہ اسلام کا چوتھا ستون ہے۔ روزہ سے مراد ہے اپنے آپ کو کھانے پینے کے ساتھ ساتھ پرانی سے کھی روکنا۔ مسلمان پوری دنیا میں (عصاں کے مہینے میں) روزہ رکھتے ہیں۔

سورۃ البقرہ میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے:

"ایذا جو شخص اس مہینے کو پائے اس کا فرض ہے کہ روزہ رکھے" (2: 185)

رمضان کے مہینے میں رحمتوں اور برکات اللہ کا نازل ہونا انسان کے دل میں اس مہینے کا احترام سزا ہو جاتا ہے۔ جس کی بناء پر قلب انسانی اپنے آپ کی نفسی خواہشات پر قابو کرنے کے عبادات کی راہ پر راغب ہو جاتا ہے۔

ماہِ رمضان اور قرآن کا نزول

ماہِ رمضان

کو باقی تمام مہینوں پر فضیلت اس لیے حاصل ہے کیونکہ اس مہینے میں اللہ تعالیٰ نے اپنے پیارے حبیب آپ ﷺ پر قرآن پاک نازل فرمایا۔
اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں -

”ماہِ رمضان وہ مہینہ ہے جس میں قرآن نازل کیا گیا ہے جو لوگوں کے لیے ہدایت ہے اور اس میں ہدایت اور حق و باطل کے امتیاز کی واضح نشانیاں ہیں۔“ (2: 185)

ماہِ رمضان اور لیلۃ القدر

ماہِ رمضان میں

قرآن کے ساتھ ساتھ لیلۃ القدر بھی وانسبت ہے جسے شبِ قدر بھی کہا جاتا ہے۔
شبِ قدر کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے سورۃ القدر میں فرمایا ہے -

”شبِ قدر ہزار مہینوں سے ستر ہے۔“
(97: 3)

شبِ قدر کو بہت فضیلت حاصل ہے۔ اس لائت کی عبادت سالوں اور مہینوں کی عبادت کے برابر ہے۔ جو ماہِ رمضان کی فضیلت کو اور بلند کر دیتا ہے۔

روزہ کے انفرادی زندگی پر اثرات

روزہ کے انفرادی

زندگی پر بہت سے اثرات ہے۔

ہر انسانی سے روکتا اور اچھائی کی جانب راغب ہوتا،

انسان روزے کی حالت میں

نہ صرف خود کو کھانے سے روکتا ہے بلکہ

اپنی نفس کو ہر اچھی سے بچھڑاتا ہے۔ روزہ صرف

کھانے سے نہیں بلکہ ہر چیز کا نام نہیں بلکہ جھوٹ،

شراب، منیبت، بدکاری، جوار، چوری اور

بیت سے ہر اچھائیوں سے ہر چیز کرنے کا بھی نام

ہے۔ اور انسان فتنی بن جاتا ہے۔ کیونکہ

لقوی کا حصول تب تک نہیں ہے جب تک

انسان اپنی دنیاوی خواہشات کو نہ مارنے

اور روزے کی حالت میں انسان اپنی نفسی

شیطانہ خواہشات اور دنیاوی رنج کو جلا

دیتا ہے اور اس جلتے سے ہر ایسے زوالی

کو انسانی سے روح کو جلا جلتی ہے اور نفس مگرور

یو جاتا ہے اور انسان فتنی اور ہر چیز کا ہر جاتا

ہے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے۔

’صاحب ایمان تم ہر روزے اس طرح لو کہ

لئے ہیں جس طرح تمہارے سبب والوں پر بھی گئے تھے

شاید تم اس طرح فتنی ہو جاؤ۔‘

تقویٰ کا حصول صرف عبادات اور ریاضات سے ہی ممکن ہے اور عجایبہ و زیادت کا بہترین طریقہ روزہ ہے۔

روزہ کھانا پینا اور جماع سے رکنے کا تقاضہ کرتا ہے اور اس نے سنا تو سنا تو تمام ہر ایسوں سے بھی۔ اور یہ عشقِ اس سے کبروائی جاتی ہے کہ انسان باقی الٰہیہ صفتوں سے اس طرح ہر ایسوں سے دور رہنے کی کوشش کرے اور اس طرح انسان کی روح صاف اور پاک ہو جاتی ہے اور انسان کے دل میں خوفِ خدایا جاگ بھو جاتا ہے۔ اور انسان کے قلب و باطن کی روحانیت اور نورانیت سے نوازتا ہے اور اس کے اولیٰ سے اللہ کا عذاب بٹ جاتا ہے اور جنت کے دروازے کھل جاتے ہیں۔ آپ نے فرمایا ہے۔

”روزہ خدائے عزاب کے خلاف

ڈھال ہے۔“

مہر و فکر

روزے سے انسان کے اندر صبر و شکر اور فکر کا مادہ اجاگر ہو جاتا ہے۔ جب انسان خود کو جائز اور حلال چیزوں سے کھانا پینا سے روکتا ہے صرف خدائے عزاب کے لئے تو انسان اپنی رب کی رضا میں صبر کرتا ہے اور صبر کرنے والے شخص کو جنت

سیر فرمایا ہے۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے۔

إِنَّ اللَّهَ بِشَأْنِ الْمُشْرِكِينَ خَبِيرٌ
بے شک اللہ ہر کرتے والوں کے ساتھ ہے۔
(8:46)

اور جب انسان پورا دن صبر و بعد افطاری کے وقت خدائی نعمتوں سے لطف اٹھاتا ہے تو اس کے دل سے شکر الہی کی صدا آتی ہے۔ اور جب انسان کے اندر خوراک سے غم اٹھتا ہے تو وہ سست اور اُس کا ذہن بوجھل ہو جاتا ہے۔ ہر روزے کی حالت میں انسان کے معدے کی صفائی ہوتی ہے اور اُس کے ذہن میں فکر سیرا ہوتی ہے۔

طبی فائدے +

انسانی زندگی اور صحت کا دار و مدار معدے پر ہوتا ہے اور روزہ روح کے ساتھ ساتھ انسان کے جسم کو بھی ناک صاف کر دیتی ہے۔ اور خوراک کی زیادتی انسان کے ہاضمے کو خراب کرتا ہے اور بہت سی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ لیکن رمضان میں معدہ خالی رہنے سے معدہ صاف ہوتا ہے۔ غیر ضروری رطوبتیں بھی نہیں سیرا ہوتی اور طبع بھی درست کام کرتا ہے اور انسان تندرست رہتا ہے۔ اور اس طرح رمضان کے روزے انسان کے

حق میں بہتر ہیں۔ اللہ تعالیٰ قرآن پاب میں
فرمائے ہیں۔

لیکن روزہ رکھنا بہتر حال تمہارے حق میں
بہتر ہے اگر تم صاحبانِ علم و خیر بنو (۱۸۶: ۲)

اور رمضان کے روزے میں اللہ تعالیٰ نے سب
لوگوں کا خیال رکھا ہے اور اگر انسان بیمار ہے
یا سفر میں اور وہ روزہ نہیں رکھتا تو سہل یا
حاملہ عورت ہے تو وہ روزے نہ رکھے اور
بعد میں جب وہ بہتر لیوں تو روزے کو پھر کو
پس اسی طرح یا طہ کسی مسکن کو کھانا
کھلا دیں۔

اللہ تعالیٰ نے فرمایا۔

”یہ روزے صرف چند دن کے ہیں اس
کے بعد بھی کوئی شخص فریض ہے یا سفر میں
ہے تو اتنے ہی دن دوسرے زمانے میں رکھوے گا
اور جو لوگ صرف شرت اور مشقت کی بنائی پر
روزے نہیں رکھ سکتے ہیں وہ ایک مسکن کو کھانا
کھلائے اور اگر اپنی طرف سے زیادہ نیکی کر دیں
تو زیادہ بہتر ہے (۱۸۶: ۲)“

اس طرح اللہ تعالیٰ نے ہر انسان کے لیے بہتر
کی ہے۔

روزے کے سماجی اثرات :-

روزے کے معاشرے پر بہت سے اثرات ہیں جس میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

1- معاشرے کے اتحاد اور ہم آہنگی کو یقینی بنانا۔

روزہ معاشرے میں اتحاد اور ہم آہنگی کو یقینی بناتا ہے۔ روزہ خاص طور پر رمضان میں مومنین کے درمیان ریلوں میں صیبت لبرلی لانا ہے۔ روزہ عکسہ کا احساس سمجھنے و میں مرد کرتا ہے۔ رمضان کی معمول کی سرگرمیاں جو مقام مومنین کے لئے مشرک ہیں جسے روزے رکھنا، شام تک افطار کے وقت کا انتظار کرنا۔ افطار کے بعد مسجد میں باجماعت تراویح پڑھنا۔ رات کو سہری کے لئے اٹھنا۔ سب مومنین کے درمیان اخوت و الفت کو فروغ دینا ہے۔ خاص طور پر شبِ قدر اور رمضان کے بعد عیدِ مومنین کے درمیان سماجی رابے کو محفوظ کرتا ہے۔

آپ پڑھتے ہیں۔

بانی محبت کے سلسلے میں مومنین کی مشابہت، پیار اور ہمدردی ایک جسم کی طرح ہے جب کوئی اعضاء میں درد ہے تو ابی اور غماز کی وجہ سے پورا جسم درد کرتا ہے۔

پیرا مومنین

لہذا حوصلے آسے اور ایک حسرت کے اعضاء سمجھتے ہیں۔
 اور یہ احساس برداری میں لکھتے اور دوستی کو
 مضبوط کرتے ہیں۔ رخصتوں میں خاندان کے تمام افراد
 دست خوان ہر لکھتے بیٹھتے ہیں اور ایک ساتھ سہری
 افطاری کرتے ہیں دوست و احباب کو بھی افطاری
 پر بلاتے ہیں۔ اور بیان تک پڑوسیوں اور اجنبی کو بھی
 دعوت دیتے ہیں یا افطاری کھینچتے ہیں۔ اس سب سے
 وہ آجس میں بات کرتے ہیں اور ایک دوسرے کے لیے ان
 کا دل نرم ہوتا ہے۔ اور یہ بیمار طمے جزبات پھر میں
 بھی اُجاگر رہتے ہیں کیونکہ روزہ تربیت کا دور ہے۔
غریبوں کے حالات کا شعور پیدا کرنا۔

روزہ غریبوں کے حالات کا شعور پیدا کرتا ہے۔
 روزہ ان لوگوں کو سکھاتا ہے جو لوگ کبھی ہوئے ہیں جیسے
 کہ بھوک کیا ہوتی ہے۔ اور یہ بھوک ان میں غریبوں
 کے لیے برداری کا احساس پیدا کرتی ہے۔ اور اس طرح
 وہ ان کی مشکلات میں درد کرتے ہیں۔ اور اس طرح
 غریبوں میں بھی حسرت اور کم ظرفی کا احساس کم ہوتا ہے۔
 اور اس طرح سماجی طبقوں کے درمیان دشمنی کم ہوتی
 ہے اور معاشرے میں امن و سلامتی قائم ہوتی ہے۔
وقار پیدا ہونا۔

روزے سے وقار پیدا ہوتا ہے جب لوگ بھوک
 اور پیاس برداشت کرتے ہیں تو وہ اپنے جسم اور
 روح کی تربیت کرتے ہیں کہ وہ زبردستی میں پیش آنے والی

ہر مشکل سے لڑ سکیں اور اپنی خواہشات پر قابو
 پاتے ہیں جس کی مدد سے انسانی دھار بڑھتا ہے۔
 لوگ جھوٹ، لڑائی سے دور رہتے ہیں اور اس
 سے انسانی دھار کے ساتھ ساتھ معاشرے میں امن
 برپا ہوتا ہے۔

آپ نے فرمایا کہ
 کوئی آدمی جو روزہ رکھتا ہو اور اسے
 گالی دی جائے اور وہ آگے سے جواب میں کہے کہ میں
 روزہ دار ہوں، تم پر سزا ملتی ہو۔ خراوند اپنے
 فرشتوں سے فرماتا ہے، میرے بندے نے اس شخص
 سے اپنے روزے کی پناہ لی۔ تو اسے میری آگ سے
 بچا اور اسے میری جنت میں داخل کر دے۔

تنبیہ

روزہ انسان کے نہ صرف جسم کو پاک و صاف
 کرتا ہے بلکہ روزہ انسان کی روح کو بھی پاک و صاف
 کرتا ہے اور روحانیت بخشتا ہے۔ روزے سے انسان
 کی انفرادی زندگی بھی بہتر ہوتی ہے اور اس کے
 ساتھ ساتھ سماجی زندگی میں بھی مثبت اثر سرا
 لوٹتا ہے۔ اور اس طرح انسان اپنے اخلاقی کردار
 کو بہتر بناتا ہے اور اپنے آپ کو لڑائی سے روکتا ہے اور
 عبادت کی طرف راغب کرتا ہے۔