روزہ

روزہ کا تعارف:

روزہ کو عربی زبان میں "صوم" کہا جاتا ہے جس سے مراد ہے پرہیز کرنا یا رک جانا۔ توحید، نماز، زکوٰۃ کے بعد روزہ اسلام کا چوتھا ستون ہے۔ روزہ سے مراد ہے اپنے آپ کو کھانے پینے کے ساتھ ساتھ برائی سے بھی روکنا۔ مسلمان پوری دنیا میں رمضان کے مہینے میں روزہ رکھتے ہیں۔

سورۃ البقرہ میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے:

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

رمضان کے مہینے میں رحمتوں اور برکات الہیٰ کا نزول ہوتا انسان کے دل میں اس مہینے کا احترام پیدا ہو جاتا ہے۔ جس کی بناء پر قلب انسانی اپنے آپ کی نفسی خواہشات پر قابو کر 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 آپؐ 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)

ماہ رمضان اور لیلۃ القدر:

ماہ رمضان میں
قرآن کے ساتھ ساتھ لیلۃ القدر بھی وابستہ ہے جسے شب قدر بھی کہا جاتا ہے۔
شب قدر کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے سورۃ القدر میں فرمایا ہے۔

"شب قدر ہزار مہینوں سے بہتر ہے۔" (97:3)

شب قدر کو بہت فضیلت حاصل ہے۔ اس رات 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۔

برائی سے روکنا اور اچھائی کی جانب راغب ہونا:

انسان روزے کی حالت میں نہ صرف خود کو کھانے پینے سے روکتا ہے بلکہ اپنے نفس کو برائی سے بھی بچاتا ہے۔ روزہ صرف کھانے پینے سے پرہیز کا نام نہیں بلکہ جھوٹ، شراب، غیبت، بدکاری، جوا، چوری اور بہت سی برائیوں سے پرہیز کرنے کا بھی نام ہے۔ اور انسان متقی بن جاتا ہے۔ کیونکہ تقویٰ کا حصول تب تک نہیں ہے جب تک انسان اپنی دنیاوی خواہشات کو نہ مارے اور روزے کی حالت میں انسان اپنی نفسی شیطانی خواہشات اور دنیاوی لالچ کو جلا دیتا ہے اور اس جلنے سے پیدا ہونے والی توانائی سے روح کو جلا ملتی ہے اور نفس کمزور ہو جاتا ہے اور انسان متقی اور پرہیزگار ہو جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے۔

"اے صاحب ایمان تم پر روزے اس طرح لکھ دیے گئے ہیں جس طرح تمہارے پہلے والوں پر لکھے گئے تھے شاید تم اس طرح متقی ہو جاؤ۔"

تقویٰ کا حصول صرف مجاہدات اور ریاضات سے ہی ممکن ہے اور مجاہدہ و ریاضت کا بہترین طریقہ روزہ ہے۔

روزہ کھانا پینا اور جماع سے رکنے کا تقاضہ کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ تمام برائیوں سے بھی۔ اور یہ مشق اس لیے کروائی جاتی ہے کہ انسان باقی ۱۱ مہینے بھی اس طرح برائیوں سے دور رہنے کی کوشش کرے اور اس طرح انسان کی روح صاف اور پاکیزہ ہو جاتی ہے اور انسان کے دل میں خوف

Try striking a balance among your headings

خدا اجاگر ہو جاتا ہے۔ اور انسان کے قلب و باطن کو روحانیت اور نورانیت سے نوازتا ہے اور اس کے اوپر سے اللہ کا عذاب ہٹ جاتا ہے اور جنت کے دروازے کھل جاتے ہیں۔

آپؐ نے فرمایا ہے:

"روزہ خدا کے عذاب کے خلاف ڈھال ہے۔"

صبر و فکر

روزے سے انسان کے اندر صبر و شکر اور فکر کا مادہ اجاگر ہوتا ہے۔ جب انسان خود کو جائز اور حلال چیزیں جیسے کھانا پینا سے روکتا ہے صرف خدا کے لیے تو انسان اپنے رب کی رضا میں صبر کرتا ہے اور صبر کرنے والے شخص کو بہشت

بستر فرمایا ہے۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:

اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِیْنَ ۝
"بے شک اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔"
(8:46)

اور جب انسان پورا دن صبر کے بعد افطاری کے وقت خدا کی نعمتوں سے لطف اٹھاتا ہے تو اُس کے دل سے شکرِ الٰہی کی صدا آتی ہے۔ اور جب انسان کے اندر خوراک سے بھرا ہوتا ہے تو وہ سست اور اُس کا ذہن بوجھل ہو جاتا ہے۔ پر روزے کی حالت میں انسان کے معدے کی صفائی ہوتی ہے اور اُس کے ذہن میں فکر پیدا ہوتی ہے۔

طبی فائدے:

انسانی زندگی اور صحت کا دارومدار معدے پر ہوتا اور روزہ روح کے ساتھ ساتھ انسان کے جسم کو بھی پاک 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 پیدا ہوتی اور جگر بھی درست کام کرتا ہے اور انسان تندرست رہتا ہے۔ اور اس طرح رمضان کے روزے انسان کے

Concise the size of your argument

حق میں بہتر ہیں۔ اللہ تعالیٰ قرآن پاک میں
فرماتے ہیں۔
"لیکن روزہ رکھنا بہرحال تمہارے حق میں
بہتر ہے اگر تم صاحبانِ علم و خبر ہو" (2:184)

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 رکھ سکتا یا
حاملہ عورت ہے تو وہ روزے نہ رکھے اور
بعد میں جب وہ بہتر ہوں تو روزے رکھ
لیں اسی طرح یا طرح کسی مسکین کو کھانا
کھلا دیں۔
اللہ تعالیٰ نے فرمایا۔
"یہ روزے صرف چند دن کے ہیں اس
کے بعد بھی کوئی شخص مریض ہے یا سفر میں
ہے تو اتنے ہی دن دوسرے زمانے میں رکھے گا
اور جو لوگ صرف شدت اور مشقت کی بنائی پر
روزے نہیں رکھ سکتے ہیں وہ ایک مسکین کو کھانا
کھلائے اور اگر اپنی طرف سے زیادہ نیکی کر دیں
تو زیادہ بہتر ہے (2:184)
اس طرح اللہ تعالیٰ نے ہر انسان کے لیے بہتری
کی ہے

روزے کے سماجی اثرات:

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

۱۔ 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 دلوں میں محبت پیدا کرتا ہے۔ روزہ ہمدردی کا احساس سمجھنے میں مدد کرتا ہے۔ رمضان کی معمول کی سرگرمیاں جو تمام مومنین کے لیے مشترک ہیں جیسے روزے رکھنا، شام تک افطار کے وقت کا انتظار کرنا۔ افطار کے بعد مسجد میں باجماعت تراویح پڑھنا۔ رات کو سحری کے لیے اٹھنا سب مومنین کے درمیان اخوت والفت کو فروغ دیتا ہے خاص طور پر شب قدر اور رمضان کے بعد عید مومنین کے درمیان سماجی رابطے کو مضبوط کرتا ہے۔

آپ ﷺ نے فرمایا ہے۔

باہمی محبت کے سلسلے میں مومنین کی مشابہت، پیار اور ہمدردی ایک جسم کی طرح ہے جب کوئی اعضاء میں درد ہے خوابی اور بخار کی وجہ سے پورا جسم درد کرتا ہے۔

~~بخاری شریف~~

Reference?

لہٰذا مومن اپنے آپ کو ایک جسم کے اعضاء سمجھتے ہیں۔
اور یہ احساس برادری میں یکجہتی اور دوستی کو
مضبوط کرتا ہے۔ رمضان میں خاندان کے تمام افراد
دسترخوان پر اکٹھے بیٹھتے ہیں اور ایک ساتھ سحری
افطاری کرتے ہیں دوست و احباب کو بھی افطاری
پر بلاتے ہیں۔ اور یہاں تک پڑوسیوں اور اجنبی کو بھی
دعوت دیتے ہیں یا افطاری بھیجتے ہیں۔ اس سب سے
وہ آپس میں بات کرتے ہیں اور ایک دوسرے کے لیے اُن
کا دل نرم ہوتا ہے۔ اور یہ پیار بھرے جذبات بھر 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 بھوکے نہیں رہتے
کہ بھوک کیا ہوتی ہے۔ اور یہ بھوک اُن میں غریبوں
کے لیے ہمدردی کا احساس پیدا کرتی ہے۔ اور اس طرح
وہ اُن کی مشکلات میں مدد کرتے ہیں۔ اور اس طرح
غریبوں میں بھی حسد 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۔

Make proper headings

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 زندگی میں پیش آنے والی

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

آپؐ نے فرمایا:

کوئی آدمی جو روزہ رکھتا ہو اور اسے گالی دی جائے اور وہ آگے سے جواب میں کہے "میں روزہ دار ہوں، تم پر سلامتی ہو۔ خداوند اپنے فرشتوں سے فرماتا ہے، میرے بندے نے اس شخص سے اپنے روزے کی پناہ لی۔ تو اسے میری آگ سے بچاؤ اور اسے میری جنت میں داخل کر دے۔

نتیجہ:

روزہ انسان کے نہ صرف جسم کو پاک وصاف کرتا ہے بلکہ روزہ انسان کی روح کو بھی پاک وصاف 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 پیدا ہوتا ہے۔ اور اس طرح انسان اپنے اخلاق کو بہتر کرتا ہے اور اپنے آپ کو برائی سے روکتا ہے اور عبادات کی طرف راغب کرتا ہے۔