

ڈاکٹر جہاں گیر حسن (۱)

سالمین کرام!
السلام علیکم

نحمدہ ونصلی علی رسولہ الکریم، اما بعد:

فاعوذ باللہ من الشیطن الرجیم

بسم اللہ الرحمن الرحیم

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا، كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ، كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ، لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ.

ترجمہ: اے ایمان والو! تم پر روزے فرض کیے گئے، جیسے اگلوں پر فرض ہوئے تھے، تاکہ تمہیں پرہیزگاری حاصل ہو۔

اس آیت کریمہ سے پتا چلتا ہے کہ روزہ، قدیم ترین عبادت ہے۔ یہ اگلی امتوں پر بھی فرض تھا۔ البتہ! اس کی نوعیت جدا گانہ تھی۔ دوسری بات یہ کہ روزے کا اصل مقصد تقویٰ اور پرہیزگاری کا حصول ہے۔

روزہ، ہر عاقل و بالغ مسلمان مرد و عورت پر سنہ ۲ھ میں فرض ہوا۔ روزہ، اسلام کے پانچ بنیادی ارکان میں سے ایک اہم رکن ہے۔ اس کی فرضیت کا منکر، دائرہ اسلام سے باہر ہو جاتا ہے۔

روحانی فوائد کی بات کریں تو اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں پر بے حساب انعامات نازل فرمائے ہیں، روزہ انہیں میں سے ایک اہم انعام ہے، اور روحانی تربیت اور جسمانی صحت کے لحاظ سے انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ روزہ کے سبب روح میں لطافت آتی ہے، قوت ارادی مضبوط ہوتی ہے اور نفس میں بیلنس قائم رہتا ہے۔ روزہ، روزہ دار کو یہ سبق دیتا ہے کہ روزے کی حالت میں بھوک اور پیاس کی شدت کو برداشت کرے، شیطانیّت سے دوری بنائے رکھے اور عملی طور پر اس بات کا ثبوت پیش کرے کہ وہ جانوروں کی طرح کھانے پینے کا عادی نہیں ہے، بلکہ وہ اپنے سرکش نفس، اپنی حرص و ہوس اور اپنی شہوتوں پر قابو پانے کی مکمل صلاحیت رکھتا ہے۔

روزہ دراصل چند وقتی پابندیوں سے گزرنے کا نام ہے، جس کے سبب روزہ دار کا ڈیفنس سسٹم مستحکم و مضبوط ہوتا ہے اور اس کے اندر سخت ترین حالات و حوادث سے بھی مقابلہ کرنے کی طاقت و قوت پیدا ہوتی ہے۔ اس طرح روزہ دار ایک طرف اپنے نفس پر قابو رکھنے میں کامیابی حاصل کر لیتا ہے، تو دوسری طرف اس کا قلب منور و محلی ہو جاتا ہے اور اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ روزہ دار حیوانی اور شیطانی دنیا سے نکل کر، روحانی اور ملکوتی دنیا میں داخل ہو جاتا ہے، اور پھر وہ تقویٰ اور طہارت کی اصل چاشنی سے لطف اندوز ہوتا ہے جو روزے کا اصل مقصد ہے۔ اس کے علاوہ بندہ جب کھانے پینے پر قدرت رکھتے ہوئے صرف اللہ تعالیٰ کی رضا کے لیے اپنا کھانا پینا چھوڑ دیتا ہے۔ نیک اعمال مثلاً تلاوت، تراویح، اعتکاف، سحری و افطار وغیرہ کی پابندی کرتا ہے۔ تسبیح و تہلیل اور ذکر و اذکار کرتا ہے، مسلسل توبہ و استغفار کے ذریعے اللہ تعالیٰ کے قرب کا طالب رہتا ہے، تو اللہ تعالیٰ بھی اُسے اپنا قرب خاص عطا فرما دیتا ہے اور اُس وقت یہ حدیث قدسی مکمل طور پر صادق آتی ہے کہ الصَّوْمُ لِيْ وَ اَنَا اَجْزِيْ بِهٖ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ روزہ خالص میرے لیے ہے، اس

(۱) پی ایچ ڈی (اردو) جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی (۲) فاضل دینیات جامعہ اشرفیہ، مبارکپور (۳) ایڈیٹر ماہنامہ خضر راہ، الہ آباد (۴) کالم نگار روزنامہ انقلاب شمالی ہند ایڈیٹر

لیے روزے کا انعام میں اپنے دستِ خاص سے عطا کرتا ہوں۔

روزے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ روزہ دار جھوٹ بولنے، غیبت و چغلی کرنے اور جھگڑا و تکرار سے محفوظ رہتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: روزہ، جہنم کی آگ سے ڈھال ہے جب کہ اُس کو پھاڑا نہ جائے۔ صحابہ کرام نے عرض کیا: یا رسول اللہ! روزہ کو کیسے پھاڑا جاسکتا ہے؟ اس پر آپ ﷺ نے فرمایا: جھوٹ، غیبت، چغلی، گالی گلوچ، بدکلامی اور جھگڑا و تکرار کر کے۔ مزید فرمایا: اگر کوئی شخص روزہ دار سے لڑائی کرے یا اُسے گالی دے، تو روزہ دار کا جواب صرف یہ ہونا چاہیے کہ میں روزہ دار ہوں، یا پھر اپنے نفس کو مخاطب کرنا چاہیے کہ میں روزہ دار ہوں۔ اس طرح ضربِ نفس اور صبر و تحمل کا بخوبی مظاہرہ کرنا چاہیے۔

بخاری شریف میں ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو شخص ایمان اور احتساب کے ساتھ روزہ رکھے گا تو اُس کے پچھلے تمام گناہ معاف ہو جائیں گے۔

اس حدیث پاک میں ایمان اور احتساب دو قابلِ غور الفاظ ہیں۔

ایمان کی کیفیت ایک باطنی کیفیت ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی صفات کے استحضار سے پیدا ہوتی ہے، مثلاً اللہ تعالیٰ بندوں کی نیتوں کو اچھی طرح جانتا ہے، اُن کی عبادتوں سے کی خوبیوں اور نفائس سے بخوبی واقف ہے۔ وہ بندوں کی ہر بات سنتا ہے اور اُن کو ہر وقت دیکھ رہا ہے، بندوں کا کوئی عمل اور کوئی حرکت، اللہ تعالیٰ سے پوشیدہ نہیں رہ سکتی۔

احتسابی کیفیت کا مطلب یہ ہے کہ بندہ، اپنی عبادت روزہ پر اللہ تعالیٰ سے اجر و انعام کا اُمیدوار ہو۔ اللہ تعالیٰ سے اجر و انعام کی اُمید اللہ تعالیٰ سے محبت پیدا کرتی ہے اور اللہ تعالیٰ رشتہ مضبوط ہوتا ہے، نیز آخرت کا یقین اور ذوق و شوق پیدا ہوتا ہے۔ اور یہ تمام چیزیں روحانی مدارج طے کرنے میں بے حد معاون و مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

روزے کا ایک اہم فائدہ یہ بھی ہے کہ مساکین اور مال داروں کے درمیان رشتہ اخوت قائم ہوتی ہے۔ چنانچہ اللہ تعالیٰ رُوزے رکھوا کر بھوک اور پیاس کی شدت کا احساس اسی لیے کراتا ہے، تاکہ مال داروں کے دلوں میں محتاجوں، کمزوروں اور بھوکوں کے لیے رحمہ لی کا جذبہ پیدا ہو، اور مال دار لوگ، حاجتمندوں کے دکھ۔ درد میں کام آسکیں۔ اس سے ایک طرف بندگانِ خدا کے درمیان رشتہ اخوت قائم ہوتا ہے، تو دوسری طرف امیر اور غریب کے مابین کھڑی اونچی دیواریں گرتی نظر آتی ہیں، آپس میں خیر سگالی کا جذبہ ابھر رہا ہے، دلوں سے میل دور ہوتا ہے اور روحانیت کا گراف بڑھتا چلا جاتا ہے۔

حجۃ الاسلام امام محمد غزالی فرماتے ہیں کہ روزہ کے تین درجات ہیں:

۱۔ عوام کا روزہ: یہ کھانے پینے کے ساتھ میاں بیوی کے آپسی میل جول سے رُکنا ہے۔

۲۔ خواص کا روزہ: یہ کان، آنکھ، زبان، ہاتھ، پاؤں اور تمام اعضا کو گناہوں سے روکنا ہے۔

۳۔ اخص الخاص کا روزہ: ہر چیز کو چھوڑ کر صرف اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ رہنا ہے۔ یہ روحانیت کا اعلیٰ درجہ ہے۔

جسمانی فوائد: جسمانی فوائد کے اعتبار سے دیکھیں تو روزہ ایک اہم روحانی عبادت ہونے کے ساتھ بہت ساری جسمانی بیماریوں سے نجات دہندہ اور صحت و تندرستی کا ضامن ہے، رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں: ”روزہ رکھو، تاکہ صحت مند رہو۔“

ایک دوسری حدیث پاک میں ہے: ”معدہ تمام بیماریوں کی جڑ ہے اور روزہ ہر مرض کی دوا ہے۔“

اور اس بات سے کسی کو مجالِ انکار نہیں کہ آج کل جتنی بھی جسمانی بیماریاں سامنے آرہی ہیں، اُن سب کی اصل وجہ کھانے پینے میں غیر محتاط ہونا ہے۔ یہی سبب ہے کہ بحالتِ روزہ کھانے پینے میں سخت محتاط رہنے کی تاکید کی گئی ہے اور بسیار خوری سے منع کیا گیا ہے،

تا کہ روزہ دار کسی مشقت میں نہ پڑ جائے۔ طبی لحاظ سے روزوں کے بے شمار فوائد ہیں، جن میں سے چند یہ ہیں:

(۲) معدے (Stomach) کی تکالیف و بیماریاں دور ہو جاتی ہیں اور نظام ہضم (Digestive System) بہتر ہو جاتا ہے۔
 (۲) روزہ شوگر لیول، کولیسٹرول اور بلڈ پریشر میں بیلنس لاتا ہے اور اُس کی وجہ سے دل کا دورہ پڑنے (Heart Attack) کا خطرہ نہیں رہتا۔
 (۳) خون کی رفتار مناسب ہو جاتی ہے اور دل کو آرام پہنچتا ہے۔ (۴) جسمانی کھچاؤ، ذہنی تناؤ، ڈپریشن اور نفسیاتی بیماریوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔ (۵) موٹاپے میں کمی واقع ہوتی اور ایکسٹرا چربی ختم ہو جاتی ہے۔ (۶) بے اولاد خواتین کے ہاں اولاد ہونے کے امکانات کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔ (۷) روزہ دار کے جسم میں دوسروں کی نسبت قوتِ مدافعت (Resistance Power) زیادہ ہوتی ہے۔ (۸) انسولین استعمال کرنے میں کمی واقع ہوتی ہے۔ (۹) لیور کے ارد گرد جمع شدہ چربی کم ہو جاتی ہے۔ (۱۰) کھال اور چھاتی کے کینسر کا خطرہ کم رہتا ہے۔ (۱۱) اعصابی بیماریوں میں بہتری آ جاتی ہے۔ (۱۲) جسم میں سوزش اور جلن پیدا کرنے والے مرکبات (Compounds) کم ہو جاتے ہیں۔ اور یہ سب باتیں صرف کہنے سننے کی نہیں کہ روزہ بہت ساری جسمانی بیماریوں سے نجات دہندہ ہے، بلکہ انٹرنیشنل سطح پر ارباب دانش اور مفکرین نے اسے تسلیم بھی کیا ہے۔ چنانچہ ایک روسی دانشور ”الیکسی سوفرین“ (Alexey Sufrin) کا کہنا ہے کہ روزہ بطور خاص خون کی کمی، آنتوں کی کمزوری اور اُس کی سوزش، پیلیا، اپنڈکس، جوڑوں کا درد، شوگر، ایم سی، معدہ، لیور وغیرہ کی بیماریوں میں بے حد کارگر اور مفید نسخہ ہے، بلکہ کینسر، آتشک اور طاعون و پلگ جیسی مہلک بیماریوں کے لیے بھی روزہ کامل طور پر شفا بخش ہے۔

آج میڈیکل سائنس میں انٹرمیٹنٹ فاسٹنگ (Intermittent Fasting) کا چلن عام ہے، جس سے بیمار پر پوزیٹو اثر پڑتا ہے۔ اس سسٹم میں ایک مخصوص وقت تک کھانا کھایا جاتا ہے اور بقیہ وقت بھوکا رہا جاتا ہے۔ اس میں کھانے کے اوقات اور بھوکے رہنے کے اوقات کے درمیان لمبا گپ ہوتا ہے، یعنی چوبیس گھنٹوں میں ۱۶ گھنٹے تک بنا کچھ کھائے پیے گزارا جاتا ہے، صرف ۸ گھنٹوں کے اندر ہی خوراک لی جاتی ہے۔ اس کا مقصد وزن کم کرنا، صحت کو بہتر بنانا اور جسمانی طور پر طاقتور بنانا ہوتا ہے۔
 روزہ میں غور کریں تو روزہ رکھتے ہوئے بھی اسی طریقے پر عمل کیا جاتا ہے کہ ایک روزہ دار، صبح صادق سے سورج چھپنے تک کم و بیش ۱۱ سے ۱۵ گھنٹوں تک بھوکا۔ پیاسا رہتا ہے اور بقیہ ۸-۹ گھنٹوں کے اندر ہی کھاتا پیتا ہے۔

ڈاکٹرز کا کہنا ہے کہ افطار کرتے وقت جسم کے اندر سب سے پہلے کھجور جانا چاہیے، کیوں کہ اس میں خاطر خواہ مقدار میں آئرن، وٹامن اے، کیلشیم، پوٹاشیم، میگنیزیم وغیرہ ہوتے ہیں جو جسمانی کمزوری کو دور کرتے ہیں اور دوسری چیز ہے پانی جو پہلے جسم میں جانا چاہیے، کیوں کہ پانی، کڈنی کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس پس منظر میں دیکھا جائے تو رسول اللہ ﷺ کا یہ فرمان کافی حد تک جسمانی صحت کے عین مطابق معلوم ہوتا ہے، آپ ﷺ نے فرمایا: کھجور سے روزہ افطار کیا کرو۔ اگر کھجور نہ ہو تو پانی سے روزہ افطار کیا کرو۔
 خلاصہ کلام یہ کہ ایک طرف روزہ دار، روزہ کھنے کی وجہ سے دیدارِ مولیٰ، ظاہری و باطنی محاسن، صبر و تحمل، کثرتِ تلاوت، محاسبہ نفس اور اللہ کی راہ میں خرچ کرنے کی جیسی روحانی اوصاف و خصائل سے متصف ہوتا ہے، تو دوسری طرف طبی اعتبار سے اُسے مختلف جسمانی و اعصابی بیماریوں سے نجات حاصل ہوتی ہے، اس لیے روزہ سے بھاگنے اور جی چرانے کی بجائے ہمارے اوپر لازم ہے کہ ہم پورے اصول و ضوابط کے ساتھ روزہ رکھیں اور روحانی فوائد حاصل کرنے کے ساتھ جسمانی بیماریوں سے بھی چھٹکارا پائیں۔ والسلام خدا حافظ