

دینی معاشرتی مسائل۔۔ (۴) رمضان ۱۴۲۸ھ

## روزہ اور ضبطِ نفس

ڈاکٹر صلاح سلطان

مستشار شرعی۔۔ مجلس اعلیٰ برائے اسلامی امور۔۔ مملکت بحرین

ترجمہ: اشتیاق عالم فلاحی، ایم اے (مطالعاتِ ترجمہ)

www.salahsoltan.com (Arabic, English) www.salahsoltan.net (Urdu)

جملہ حقوق آخرت میں محفوظ ہیں۔ اس کی تقسیم کی اجازت ہے۔ اسے فروخت نہ کریں۔

الحمد لله الذي بلغنا رمضان، شهر الرحمة والغفران، والعتق من النيران، والصلاة والسلام على سيد الأنام، سيدنا محمد وآل بيته والصحابة الأعلام، ومن تبعهم باحسان إلى يوم العر والميزان، ....

رمضان مومن مردوں اور عورتوں کے لئے ایک نظام تربیت ہے، جس میں وہ اپنی خواہشات کو لگام دیتے، اپنے اخلاق کو سنوارتے، جسم کو طاقتور بناتے اور وطن و فرج، غصہ اور زبان کی شہوت کو لگام دیتے ہیں تاکہ انسان دنیا میں بھی سعادت سے ہمکنار ہو اور رحمان سبحانہ و تعالیٰ سے ملاقات کے دن بھی۔ حقیقت یہ ہے کہ موجودہ مطالعہ کے ساتھ ہمیں اصحاب ایمان کے لئے ایک عملی پروگرام ملے گا تاکہ وہ رمضان کی بہاروں کو غنیمت سمجھتے ہوئے ان سے استفادہ کر سکیں۔ ہمارے بس میں صرف اتنا ہے کہ اس کتابچہ کے مصنف ڈاکٹر صلاح الدین سلطان کے لئے مخلصانہ دعا اور احترام کا اظہار کریں، امید ہے کہ اس سے اللہ تعالیٰ ہر خطہ کے اہل اسلام کو نفع پہنچائے گا۔

عبد الله بن خالد آل خليفة

صدر، مجلس اعلیٰ برائے اسلامی امور

۲۹ شعبان، ۱۴۲۸ھ

۱۱ ستمبر، ۲۰۰۷م

www.salahsoltan.com (Arabic, English) www.salahsoltan.net (Urdu)

جملہ حقوق آخرت میں محفوظ ہیں۔۔۔۔ اس کتاب کی تقسیم کی اجازت ہے۔ اسے فروخت نہ کریں۔

# روزہ اور ضبطِ نفس

تمہید

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله ونشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، ربنا عليك توكلنا واليك أنبنا واليك المصير، ربنا اغفر لنا ذنوبنا واسرافنا في أمرنا وثبت أقدامنا وانصرنا على القوم الكافرين، اللهم آت نفوسنا تقواها وزكها أنت خير من زكها أنت وليها ومولاها، اللهم أنا نعوذ بك من شر نفوسنا ومن شر كل دابة أنت آخذ بناصيتها، ان ربي على صراط مستقيم، اللهم انا نسألك أن تستعملنا لطاعتك، وأن تجندنا لخدمة دعوتك، وأن توفقنا برحمتك لما تحب وترضى، ونصلي ونسلم على خير الخلق وحبیب الحق سيدنا محمد، اللهم صل وسلم وبارك عليه وعلى آله وأصحابه الأطهار الأبرار ومن تبعهم باحسان الى يوم الدين ثم أما بعد.....

ہمارا موضوع ہے روزہ چاروں خواہشات، شہوتِ بطن، شہوتِ جنس، شہوتِ غضب، اور شہوتِ کلام، کے لئے لگام۔ روزہ فرد، خاندان، سماج، ملک، امت، اور ساری دنیا کی سطح پر ان المناک خواہشات کے علاج کی تربیت گاہ ہے۔ روزہ وہ ربانی ”کپسول“ ہے جو نفسانی خواہشات کا بھی علاج کرتا ہے اور ساتھ ہی ان سے بڑی خواہشات کا بھی علاج کرتا ہے۔ آپ تصور کیجئے کہ کوئی کپسول یا اسپرین کی کوئی گولی آپ استعمال کریں اور وہ آپ کے چار امراض، امراضِ قلب، بلڈ پریشر، شوگر، اور اعصابی تناؤ کا بیک وقت علاج کرے۔ ایک کپسول ان چاروں امراض کے لئے علاج ہو، کوئی تکلیف دہ انجکشن نہیں بلکہ مطلقاً کوئی اور چیز نہیں۔ کیا انسان اس کی طرف لپکے گا یا نہیں؟ ہاں، روزہ وہ دوا ہے جو انسان کی ان چار شہوات کا علاج کرتا ہے جو انسان کو بگاڑ دیتی ہیں یا اگر سنبھل جائے تو اسے صلاح کا راستہ دکھاتی ہیں، اسے ہلاک کر دیتی ہیں یا اسے زندگی کا مژدہ سناتی ہیں۔ انسان اگر ان کو ربانی لگام دے تو ان کے ہوتے ہوئے بھی انسان سعادتوں سے ہمکنار ہو سکتا ہے جیسا کہ ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ نے اس کے بارے میں کہا ہے: ”روزہ متقیوں کے لئے لگام ہے“ اور حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ نے کہا کہ: ”کوئی بھی سرکش جانور سخت لگام کا محتاج نہیں ہے جتنا کہ تمہارا وہ نفس ہے جو تمہارے پہلووں میں ہے۔“ آپ سوچئے کہ اگر کسی بغیر لگام کے گھوڑے پر آپ سوار ہو جائیں تو اس کا انجام یہی ہوگا کہ اس گھوڑے کے روانہ ہوتے ہی آپ کو فوری اذیت کا سامنا کرنا پڑے گا، آپ زمین پر گر پڑیں گے، اور آپ کو ایسی شدید چوٹیں آئیں گی کہ آپ ان کا علاج نہ کر سکیں گے، جبکہ تیز رفتار شہسوار گھوڑے کی لگام تھام کر اس کی پیٹھ پر سوار ہو تو انتہائی تیز رفتاری سے اپنی منزل کی طرف روانہ ہو سکتا ہے۔ روزہ ان چار خواہشات کے علاج کے لئے متقیوں کی لگام ہے جو اگر غالب آجائیں تو انسان کے اندر مدفون خیر کے تمام جذبات کو ختم کر دیں، یہ جذبات آپ کے اندر ہیں، میرے اندر ہیں، ہم سب کے اندر ہیں، انہیں ذرائعِ ابلاغ نہیں ختم کر سکتا ہے، اور نہ ہی دنیا کی کوئی چیز اسے ختم کر سکتی ہے، کیونکہ

یہ اللہ تعالیٰ کی فطرت ہے جیسا کہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے فرمایا ہے: **فَطَرَتِ اللّٰهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللّٰهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ** (الروم: 30) ”قائم ہو جاو اس فطرت پر جس پر اللہ تعالیٰ نے انسانوں کو پیدا کیا ہے، اللہ کی بنائی ہوئی ساخت بدلی نہیں جاسکتی، یہی بالکل راست اور درست دین ہے لیکن اکثر لوگ جانتے نہیں ہیں“۔ ہم تمام کے اندر ہی رب کی عطا کردہ یہ فطرت ہے۔

انسان تین اشیاء سے عبارت ہے:

**پہلی:** بلند ربانی روح جو مالک کائنات سبحانہ و تعالیٰ کی طرف سے آئی ہے۔ اس روح کے بارے میں اللہ عزّوجلّ نے فرمایا: **ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوْحِهِ (السجدة: 9)** ”پھر اس کو سنوارا اور اس کے اندر اپنی روح پھونک دی“۔

**دوسری:** مٹی کا جسم جو زمین کی طرف آتا ہے: **”أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوَاهُ (الاعراف: 176)**۔“ مگر وہ تو زمین ہی کی طرف جھک کر رہ گیا اور اپنی خواہش نفس ہی کے پیچھے پڑا رہا“۔

**تیسری:** عقل ہے، جو مختلف چیزوں کو اختیار کرتی ہے اور روزمرہ پیش آنے والے معاملات میں فیصلے کرتی ہے۔ ہم ہر پل متوازن یا غیر متوازن شکل میں ایسے فیصلے کرتے ہیں جو روح کی اصلاح سے متعلق ہوتے ہیں یا جسم کی اصلاح کی طرف توجہ دینے والے۔ اگر عقل اپنے فیصلے میں غیر متوازن ہو جائے یا روح کے لئے بہت سی چیزوں کو منتخب کرے اور جسم کو فراموش کر بیٹھے تو اس سے تنگی اور بدبختی پیدا ہوگی اور یہ صورت حال شرعی اعتبار سے پسندیدہ نہیں ہے۔ ہمارے لئے ضروری ہے کہ ہم روح کے ساتھ ساتھ جسم کا بھی حق ادا کریں۔ اسی طرح یہ بھی مناسب نہیں ہے کہ ہم جسم کو تو کھانا، پینا، سواری، لباس، اور آرام سب کچھ دیں اور قلب، روح اور وجدان کی غذا کو نظر انداز کر بیٹھیں۔ کسی شاعر نے کہا ہے:

**أقبل على النفس واستكمل فضائلها فأنت بالنفس لا بالجسم انسان**

”اپنے نفس کی طرف توجہ دو اور اس کے فضائل کو پورا کرو، تم نفس کی بدولت انسان ہونہ کہ جسم کی بدولت“

عقل روح کی غذا کی طرف متوجہ رہتی ہے یا جسم کی غذا کی طرف یا ایک ساتھ دونوں کی فکر میں رہتی ہے۔ اس عقل سے ہم یہ چاہتے ہیں کہ ان ربانی پروگراموں کو لے کر انسان اپنے آپ کو ایسا انسان بنائے جیسا کہ اللہ تعالیٰ نے اس کو بنایا ہے یعنی جسم، دل، اور عقل سب کو ایک ساتھ سیراب کرنے والا۔ اور یہی وہ انسان ہے جو ہمارا مطلوب ہے، جو دنیا و آخرت دونوں کی سعادت سے ہمکنار ہوتا ہے، جو تخریب سے دور رہتا اور زمین کو آباد کرتا ہے، یہ وہ انسان ہے جو اپنی انسانیت سے بلند تر ہو کر افادہ اور استفادہ میں مصروف رہتا ہے، جو چشم پوشی کرتا اور رحم کا مظاہرہ کرتا ہے، جو غصہ میں مبتلا ہو کر انتقام، قتل اور ظلم کو اپنا شیوہ نہیں بناتا۔ یہی ہمارا مطلوبہ انسان ہے۔

آج مادی تہذیب نے انسان کو ہر کام کے لئے بٹن کے استعمال پر قادر کیا ہے۔ آپ گھر میں رہ کر بٹن دبا کر اس سے اپنی کار کھولتے ہیں اور جب اترتے ہیں تو اسی کی مدد سے اسے مقفل بھی کرتے ہیں۔ بٹن دبا کر آپ ٹی وی کھولتے ہیں اور پوری دنیا کے چینلوں کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ ہم ٹیلیفون آن کرتے ہیں اور بٹن دبا کر دنیا کے کسی بھی مقام سے رابطہ کرتے ہیں۔ لیکن کیا ان چاروں خواہشات،

بطن، جنس، غضب، اور کلام پر گرفت رکھنے کے لئے نفس کا کوئی کنٹرول بٹن ہے؟ اللہ تبارک و تعالیٰ نے یہ خواہشات انسان کے اندر رکھ دی ہے کہ چاہے تو صحیح، درست، اور ربانی طریقے سے ان کا استعمال کرے اور زمین کی تعمیر میں ان کو لگائے، اور اگر چاہے تو ان کو بے لگام چھوڑ کر غلط، اور شہوانی طریقے سے ان کا استعمال کرے۔ روزہ تقویٰ پیدا کرتا ہے، جو کہ خواہشِ نفس کے لئے لگام ہے اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے سورہ بقرہ میں فرمایا ہے: **”يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (البقرة: 183)“** ”اے مومنو! تمہارے اوپر روزے فرض کئے گئے اسی طرح جس طرح تم سے پہلے کے لوگوں پر فرض کئے گئے تھے، تاکہ تمہارے اندر تقویٰ پیدا ہو“۔ اللہ عز و جل کی محبت اور اس کے خوف سے معمور یہ ایمانی نقشہ عمل اس وقت کارگر ہوتا ہے جب ہم پوری آمادگی کے ساتھ اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی چاہت اور اس کے خوف کے ساتھ روزہ رکھیں۔ ہمارا رب سبحانہ و تعالیٰ اپنے بندہ سے اس وقت خوش ہوتا ہے جب وہ اپنی غلط خواہشات کھلے چھپے ہر حال میں اللہ کی خوشنودی کی خاطر چھوڑتا ہے، جب کہ اللہ اپنے بندے کو اس کیفیت میں دیکھتا ہے جس طرح کہ اس نے اس کو پیدا کیا ہے، اس کے بارے میں وہ جیسا چاہتا ہے، اللہ تبارک و تعالیٰ کا ارشاد ہے: **وَلَا يَرْضَىٰ لِعِبَادِهِ الْكُفْرَ وَإِن تَشْكُرُوا يَرْضَاهُ لَكُمْ (الزمر: 7)“** ”وہ اپنے بندوں کے لئے کفر کو پسند نہیں کرتا اور اگر تم شکر کرو تو اسے وہ تمہارے لئے پسند کرتا ہے“۔ بندہ اپنے رب سے اپنی محتاجی کا اظہار کرے تو اس سے ہمارا رب خوش ہوتا ہے، اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے: **يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ (فاطر: 15)“** ”لوگو! تم ہی اللہ کے محتاج ہو، اور اللہ تو غنی و حمید ہے“۔ روزہ، مکلف کائنیت کے ساتھ کھانے، پینے، جماع، اور استمناء سے فجر سے مغرب تک رکے رہنا ہے۔ یہ ایک عارضی پابندی ہے جو ہمیں اس بات کی واضح علامت فراہم کرتی ہے کہ ہمارے اندر ایک ایسی قوت ہے جو فجر میں ”اللہ اکبر“ کی صدا کے بلند ہوتے ہی کسی بھی چیز سے رکنے کی استطاعت رکھتی ہے، خواہ وہ حلال چیز ہی کیوں نہ ہو۔ اس کے بعد حلال چیز وقتی طور پر حرام ہو جاتی ہے اور کھانے پینے کی بہترین مزیدار چیزیں اس وقت تک کے لئے حرام ہو جاتی ہیں جب تک کہ پھر اس کے لئے دوبارہ اجازت نہ دی جائے۔ غروب کے وقت دوبارہ اللہ اکبر کہا جاتا ہے۔ غصہ صرف اللہ کی رضا کے لئے غصہ رہتا ہے جیسا کہ شوقی نے رسول اللہ ﷺ کے بارے میں کہا ہے:

**فَإِذَا غَضِبْتَ فَانْمَا هِيَ غَضْبَةٌ لِلَّهِ لَا ضَعْفٌ وَلَا شَحْنَاءُ**

”آپ ﷺ اگر غصہ میں آتے ہیں تو یہ غصہ صرف اللہ کے لئے ہوتا ہے، کینہ اور دشمنی سے مبرا“

صرف اللہ کے لئے صاف ستھرا غصہ، لوگوں کے لئے نہیں۔ اگر اس وقت ہم فرد، خاندان، معاشرہ، اور ساری دنیا پر ان چاروں خواہشات کے اثرات کو دیکھیں تو ہمیں انتہائی حیرت ناک چیزیں ہوئیں گی۔

انسان اگر اپنی خواہشات پر قابو رکھنا چاہے تو اس کے لئے روزہ ضروری ہے۔ روزہ اپنے مقاصد اور نتائج سے ربانی لگام فراہم کرتا ہے۔ یہ مومن مرد اور مومن عورت کی زندگی میں توازن قائم کرنے کے لئے روح، اخلاق، عقل اور جسم کا تزکیہ کرتا ہے۔ اور یہ مقاصد ایسے عملی پروگرام کے ذریعہ ہی پورے ہو سکتے ہیں جن پر عمل آوری کے لئے ہمیں مجاہدہء نفس کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان شاء اللہ آئندہ صفحات

میں ہم ان کا تذکرہ کریں گے۔ اگر اسے میں بہتر طور پر پیش کر سکا تو یہ صرف خدائے واحد و متان کا فضل ہے اور اگر کوئی لغزش ہو تو یہ میری طرف سے ہے، شیطان کی طرف سے ہے۔ اور میں اللہ سے اس کے لئے مغفرت کا طلب گار ہوں۔

ڈاکٹر صلاح سلطان

مستشار شرعی

مجلس اعلیٰ برائے اسلامی امور،

۲۹ شعبان ۱۴۲۸ھ

## پہلی فصل: بے لگام شہوات کے اثرات:

انسان کے اندر موجود ان شہوات کی اصل حقیقت یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انہیں انسان کے اندر اس لئے رکھا ہے کہ یہ انسان کی سعادت مندی کا موجب اور زمین کی تعمیر کا ذریعہ بنیں۔ کھانے کی خواہش کے نتیجے میں زندگی کا تسلسل قائم رہتا ہے اور اس کی وجہ سے اعضاء جسم پوری قوت کے ساتھ کار کر رہتے ہیں۔ روح بوسیدہ جسم کا لباس نہیں پہنتی، غذا کے بغیر عقل کے سارے خلیے کام نہیں کرتے۔ غذا اور پانی ہی انسان کی زندگی کا راز ہیں، اللہ تبارک و تعالیٰ کا ارشاد ہے: **”وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ“** (الانبیاء: 30) ”اور پانی سے ہر زندہ چیز پیدا کی۔ کیا وہ (ہماری اس خلاق کو) نہیں مانتے؟“۔ جنسی خواہش اگر ربانی قانون کے مطابق پوری کی جائے تو یہ نوع بشری کی بقاء کے تسلسل کا ذریعہ ہے، یعنی شوہر، بیوی اور اولاد کے تصور کے ساتھ جنسی رشتہ قائم ہونہ کہ مرد اور عورت میں صرف دوستی کے ذریعہ۔ اسی طرح غصہ بھی ایک تربیتی عنصر ہے جیسا کہ شاعر نے کہا ہے:

**قسا لیزد جروا، ومن یک حازما فلیقس احیانا علی من یرحم**

(اس نے صرف اس لئے سختی کی تاکہ وہ لوگ بازر ہیں، اور عقلمند شخص کو کبھی کبھی ان کے اوپر سخت ہونا چاہئے جن کے اوپر وہ مہربان رہتا ہے)۔

غضب اپنے صحیح دائرہ میں رہے تو اللہ کی خاطر غصہ معروف کی حفاظت کرتا اور منکر کو روکتا ہے اور اس کا اونچا مقام یہ ہے کہ زمین، ملک، مقدسات اور عزت و ناموس کے دفاع کے لئے میدان حق میں یہ ایک سچا جہاد ہے۔ لیکن یہی غصہ لڑائی، جدائی، جنگ، قتل، خوں ریزی، لوٹ کھسوٹ، اور مردوں اور عورتوں کے لئے مرکب ظلم بن جاتا ہے۔ شاعر نے کہا ہے:

**والظلم من شیم النفوس فان تجد ذا عفة فلعله لا یظلم**

ظلم نفسانیت پر مبنی عادت ہے، اگر تم کسی کو صاحبِ عفت پاتے ہو تو یہ اس لئے کہ وہ ظالم نہیں ہے)۔

خواہش گفتار امر بالمعروف، نہی عن المنکر اور باہمی تعلقات کی اصلاح میں کام آتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: **”لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا“** (النساء: 114) ”لوگوں کی خفیہ سرگوشیوں میں اکثر و بیشتر کوئی بھلائی نہیں ہوتی، ہاں اگر کوئی پوشیدہ طور پر صدقہ و خیرات کی تلقین کرے، یا کسی نیک کام کے لئے یا لوگوں کے معاملات میں اصلاح کرنے کے لئے کسی سے کچھ کہے تو یہ البتہ بھلی بات ہے، اور جو کوئی اللہ کی رضا جوئی کے لئے ایسا کرے گا اسے ہم بڑا اجر عطا کریں گے“۔ پاکیزہ کلام صدقہ ہوتا ہے اور اگر اللہ کی رضا کے لئے یہ منہ سے نکلے تو انسان کو جنت کے اعلیٰ مراتب تک لے جاتا ہے۔ لیکن یہی گفتگو اگر بے لگام ہو جائے تو جھوٹ، غیبت، چغلی، بہتان، بغو، بے حیائی، فسق، عصیان، انواہ، لگائی، بھائی اور شہوات کو بھڑکانے والی بن جاتی ہے۔

**اول: بے لگام کھانے کے اثرات:**

اگر کھانے کی خواہش بے لگام ہو جائے تو اس سے خاندان اور سماج کے اوپر بڑے تباہ کن نتائج سامنے آتے ہیں۔ جیسے:

1- موٹاپا کی وجہ سے صحت پر بہت ہی خطرناک اثرات پڑتے ہیں۔ اس کی وجہ سے پیدا ہونے والے امراض پچیس سے زائد ہیں۔ یہ امراض ہیں دل میں خون کا جمننا، بلڈ پریشر، پتا اور جوڑوں کا انفکشن، قولون، آنت، قد امیہ غدود، رحم، پستان اور پتا میں کینسر، گٹھیا، شوگر، الرجی، اور خارش وغیرہ۔

2- موٹاپا فرد اور سماج سب کے لئے ماڈی بوجھ ہے کیونکہ سالانہ موٹے افراد کی تعداد میں 103 ملین نوجوانوں کا اضافہ ہو رہا ہے اور ہم اس موٹاپے کی خطرناکی کا مشاہدہ یوں کر سکتے ہیں کہ موٹاپے کے امراض کی تلافی کے لئے وزن گھٹانے کی کوششوں میں کس قدر لوگ خرچ

کرتے ہیں۔ (ملاحظہ ہو: [http://www.inciaraq.com/Al-Mutamar/Archive/980/051204\\_980\\_7.htm](http://www.inciaraq.com/Al-Mutamar/Archive/980/051204_980_7.htm))

(<http://www.alriyadh.com/2007/06/30/article260878.html>)

جیسے:

(الف) امریکہ میں 1987ء سے 2002ء کے درمیان موٹاپے کی وجہ سے پیدا شدہ مشکلات کے علاج کے لئے 36.5 بلین ڈالر خرچ کئے گئے۔

(ب) آسٹریلیا میں صرف دو شیزاؤں کا وزن کم کرنے کے لئے 414 بلین ڈالر خرچ کیا گیا۔

(ج) برطانیہ میں برطانوی دو شیزاؤں کا وزن کم کرنے کے لئے سالانہ 3 بلین ڈالر خرچ کیا جاتا ہے۔

(د) سعودی عرب میں موٹے لوگ مملکت پر سالانہ 500 بلین سے زیادہ کا بوجھ ڈالتے ہیں۔ قریبی دس سالوں میں یہاں موٹاپا کے تناسب میں تیس فیصد کا اضافہ ہوا ہے۔ قطر کے دار الحکومت میں موٹاپا پر ہونے والی کانفرنس کی رپورٹ کے مطابق، عصام عبد ربہ نے بتایا کہ خلیج میں عورتوں کے درمیان موٹاپے کا تناسب 50 تا 70 فیصد ہے اور مردوں میں یہ تناسب 30 تا 50 فیصد ہے۔ اس کی وجہ سے ہر ملک کے بجٹ پر سالانہ ملینوں ڈالر کا بوجھ آتا ہے۔

3- موٹاپا عقلمندی کو ختم کرتا ہے کیونکہ بار بار کھانے والے انسان کا دل خون کی بڑی مقدار پیٹ کی طرف بھیجتا ہے تاکہ بڑی مقدار میں، ضرورت کے بغیر جو چیزیں وہ کھاتا رہتا ہے ان کو ہضم کر سکے۔ اور عقل کو متحرک رکھنے کے لئے بہت ہی محدود مقدار میں خون باقی رہتا ہے، اس کی وجہ سے انسان ہمیشہ ہی کند ذہن، اور فکری پہلو سے کمزور رہتا ہے۔

4- موٹاپا کے نتیجے میں آدمی حرکت و عمل، کاوش، گھومنے پھرنے، ورزش کرنے، نئے تعلقات قائم کرنے اور پرانے تعلقات کو باقی رکھنے سے عاجز رہتا ہے کیونکہ موٹاپا میں مبتلا شخص اس بات کو ترجیح دیتا ہے کہ وہ بستر پر آرام کرے، اور کوئی اہم کام کئے بغیر کرسی پر بیٹھ کر راحت کی سانس لے۔

5- رضاعت اور صحت بخش غذا کو صحیح طور پر منظم نہ رکھنے کی وجہ سے بچوں میں موٹاپا کا تناسب خوفناک حد تک بڑھ رہا ہے، اس کی وجہ سے ان کی عقلی لیاقتیں تباہ ہو رہی ہیں۔ موٹاپا انہیں چھوٹے ہاتھی کی طرح بنا دیتا ہے۔ مسئلہ کی سنگینی کا آپ اندازہ کیجئے کہ موریتانیا کے بعض علاقوں میں مرغی اور بطخ کی طرح بچیوں کے موٹاپا میں اضافہ کرنے کی روایت عام ہو رہی ہے، ایسا اس لئے کیا جاتا ہے تاکہ ان کی جلد شادی ہو سکے۔ اس کے لئے بچیوں کو مجبور کیا جاتا ہے کہ روزانہ پانچ بار میں بیس لیٹر دوہ پیئیں تاکہ وہ گول مٹول چھوٹے ہاتھی کی طرح ہو جائیں۔

اور ایسا نہ کرنے پر ان کو سزا دی جاتی ہے۔ دو فرانسیزی عورتوں جو دیو اور بلیتیہ نے اپنی کتاب ”عورتیں اور اسلام“ میں لکھا ہے کہ بہت سی بچیاں ایسی ہیں جن کی عمریں چودہ سال ہیں لیکن ان کا وزن سو کیلو گرام ہے۔ اور آج بھی بہت سے مردوں کے ذہن میں یہ غلط اعتقاد قائم ہے کہ عورت کا موٹا پاجنسی تعلق کے لئے اسے زیادہ پرکشش بناتا ہے۔

**دوم: بے لگام جنسی شہوت کے اثرات:**

زمین کے مفسدین نے اس بات کی کوشش کی کہ جنس کو بے لگام کر دیں تاکہ یہ انسانوں، مردوں، عورتوں، جوانوں، اور دو شیرازوں کے اندر موجود تمام ہی بلند انسانی قدروں کو پامال کر دے۔ عربوں کا پہلے یہ کہنا تھا کہ:

**اصون عرضی بمالی لا أدنسه لا بارک اللہ بعد العرض بالمال**

(میں اپنے مال سے اپنے ناموس کی حفاظت کرتا ہوں، ناموس چلی جائے تو مال رہ کر کیا ہوگا، ایسی صورت میں اللہ تعالیٰ مال میں برکت ہی نہ دے)

**المال ان أودى أحتال فأجمعه ولست للعرض ان أودى بمحتال**

(اگر مال برباد ہو جائے تو میں تدبیر کر کے اسے پھر جمع کر سکتا ہوں، لیکن اگر ناموس چلی جائے تو اس کے لئے میں کوئی تدبیر نہ کر سکتا ہوں) عربوں کا یہ بھی قول تھا: **تجوع الحرّة ولا تأکل بثدييها** (غلامی سے محفوظ خاتون بھوک رہ سکتی ہے لیکن وہ اپنے پستانوں کے عوض اپنا پیٹ نہیں بھر سکتی)۔

لیکن آج کی دنیا نے شہوتوں کو بے لگام کر دیا ہے، اس نے جنسی شہوت پر پوری توجہ صرف کر دی ہے اور اس نے انسانوں کی گھٹیا جبلت کو ابھار کر اغواء، دھوکہ دھڑی، زنا کاری، اور ایذا رسانی کو فروغ دیا ہے۔ بے لگام شہوت کے چند اثرات ذیل میں ملاحظہ فرمائیں:

1- آج دنیا کی سب سے بڑی تجارت جنس، نشہ آور اشیاء اور ہتھیاروں کی تجارت ہے۔ یہ ایک ایسی بلاء ہے کہ دنیا میں جنس اور نشہ آور اشیاء پر ہزاروں ملین کی رقم خرچ کی جا رہی ہے۔

2- برطانوی ادارہ ”بچوں کو بچاؤ“ کی اُس رپورٹ میں جو پناہ گزینوں کے امور سے متعلق اقوام متحدہ کی طرف سے تیار کرائی گئی تھی بتایا گیا ہے کہ لائیبیریا، گنی، اور سیرالیون کے پناہ گزین بچوں، خاص طور پر 13 سال سے 18 سال کی عمر کی بچیوں کا کھانے کے عوض جنسی استحصال کیا جاتا ہے۔ بچوں نے، بچوں کے امدادی اداروں کے 67 افراد پر یہ الزام عائد کیا کہ وہ غذاء کے عوض جنسی خواہش پوری کرتے ہیں ورنہ بھوکوں مرنا پڑتا ہے۔ (ملاحظہ ہو: [http://www.amanjordan.org/arabic\\_news/wmview.php?ArtID=187](http://www.amanjordan.org/arabic_news/wmview.php?ArtID=187))

3- زنا اور فجور کی وجہ سے پھیلنے والا اس عصر کا مرض ایڈز ہے۔ اور عرب ممالک میں ہر دس منٹ میں ایک نیا فرد ایڈز کے مرض میں مبتلا ہوتا ہے۔ جنوری 2006ء میں ایڈز کی روک تھام کے لئے قاہرہ میں منعقد ہونے والی دوسری علاقائی کانفرنس میں پیش کی گئی رپورٹ کے مطابق، جس میں 300 سے زائد شہری قائدین اور 20 عرب ممالک شریک تھے، سال بھر میں 67 ہزار لوگ ایڈز میں مبتلا ہوئے تھے۔

4- ہمارے اسلامی ممالک کی ایک بستی جو عفت اور حفاظت ناموس میں معروف ہے، اور عزت کے داغدار ہونے سے جہاں سخت خوف

پایا جاتا ہے، وہاں کے ایک مسلم ڈاکٹر نے جمعہ کی نماز کے بعد سر پرستوں کو ہوشیار کیا کہ وہ اپنے بچوں اور بچیوں کا خیال رکھیں، ان کی اچھی تربیت کریں اور ان کی عادتوں پر نظر رکھیں کیونکہ صرف ایک مہینہ میں، بدکاری کی وجہ سے اعدادی اور ثانوی درجات کی چھوٹی بچیوں کے حاملہ ہونے کے انیس واقعات ان کے سامنے آئے۔

5- یہ کتنا بڑا المیہ ہے جو بار بار سامنے آتا رہتا ہے کہ مدرسین بچیوں کے اغوا، ہتک ناموس، اور ان کے ساتھ بدکاری کے واقعات میں ملوث پائے جاتے ہیں۔ یہی وہ لوگ ہیں جن کے اوپر ہماری بچیوں کو عفت اور طہارت کا درس دینے کی ذمہ داری ہے۔

6- آپ اخبارات اور انٹرنیٹ دیکھیں تو بے لگام جنسی خواہشات کی بنا پر ہماری عرب، اسلامی دنیا میں شوہروں اور بیویوں کی طرف سے ازدواجی زندگی میں خیانت کے بہت سے مظاہر آپ کو ملیں گے کیونکہ ذرائع ابلاغ اور انٹرنیٹ میں پھیلتی ہوئی اباحت حلال کا انکار کرنے، اور حرام کو حلال سمجھنے کی ایک وجہ بن گئی ہے۔ یہ چیز ہماری عربی اسلامی دنیا میں عفت اور پاکیزہ خاندان کے لئے ایک بڑا خطرہ ہے۔

7- ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی حالیہ رپورٹیں یہ اشارہ کرتی ہیں کہ دنیا میں سب سے زیادہ پھیلنے والے امراض جنسی امراض ہیں۔ اور یہ صحت سے متعلق سب سے اہم اور خطرناک پریشانی ہے جس کا مغربی ممالک سامنا کر رہے ہیں۔ ان امراض میں مبتلا افراد کی تعداد میں عمر کے ہر مرحلہ کے لوگوں میں خاص کر نوجوانوں میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ ڈاکٹر گولڈ کا کہنا ہے کہ دنیا میں ہر سیکنڈ میں چار افراد جنسی امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ تعداد مندرجہ اعداد و شمار کے مطابق ہے، جس کے بارے میں ڈاکٹر جارج کوس کا کہنا ہے کہ باضابطہ معلوم تعداد، حقیقی تعداد کا چوتھا یا دسواں حصہ ہوتی ہے۔ ان امراض میں سب سے اہم ایڈز کا مرض ہے جس نے بیس ملین سے زائد مریضوں کو نگل لیا ہے۔ یہ تعداد عالمی جنگوں میں قتل ہونے والوں کی تعداد سے بھی زیادہ ہے۔ متعدی امراض کی فہرست میں سوزاک سر فہرست ہے۔ یہ دنیا میں پھیلنے والے جنسی امراض میں سب سے آگے ہے کیونکہ اعداد و شمار کے مطابق اس مرض کے شکار افراد کی تعداد سالانہ ڈھائی سو ملین ہے۔ اور یہ تعداد حقیقی نہیں ہے کیونکہ اعداد و شمار سے معلوم تعداد، حقیقی تعداد کے چوتھائی اور دسواں حصے کے درمیان ہوتی ہے۔ یہی صورت حال داد، السر، رخوہ، ورم بلغمی، دانہ دار رسولی، عضو تناسل کے دانے، جگر کا وائرل انفکشن، اور اس کے علاوہ عضو تناسل کے ان تمام امراض کی ہے جس میں لاکھوں لوگ مبتلا ہیں۔ (ملاحظہ ہو: [http://www.maknoon.com/e3jaz/new\\_page\\_109.htm](http://www.maknoon.com/e3jaz/new_page_109.htm))۔

سوم: بے لگام غصہ کے اثرات:

غصہ شیطان کی کنکریوں میں سے ایک کنکری ہے جسے وہ انسان کے نفس میں پھینکتا ہے۔ اس کے بعد اسے یہ ہوش نہیں رہتا ہے کہ وہ کیا کہہ رہا ہے اور کیا کر رہا ہے۔ بے لگام غصہ کے اثرات حسب ذیل ہیں:

1- میں نے ایک ماں کو دیکھا (ماں جو محبت اور رحمت کی علامت ہے) کہ اپنے بچے کا سر پکڑ کر اسے دیوار سے ٹکرا رہی ہے یہاں تک کہ اس کا سر زخمی ہو گیا۔ اور اگر میں نے اسے اس کے ہاتھ سے بچا نہ لیا ہوتا تو وہ موت کے قریب پہنچ چکا تھا۔

2- ماں اور باپ دونوں ہی غصہ کے وقت اپنے پانچ سالہ بچے کو قتل کرنے کے لئے متفق ہو گئے، جرم صرف یہ ہے کہ وہ غیر ارادی طور پر پیشاب کر دیتا ہے۔ باوجود اس کے کہ وہ اپنی کم عمری کی وجہ سے مکلف نہیں ہے اور اپنے مرض کی وجہ سے ناقابل مواخذہ ہے لیکن ان دونوں

نے اسے اپنے ہاتھوں سے قتل کر دیا۔ ایک شخص نے اپنے شیر خوار بچے کو اس کے رونے کی وجہ سے قتل کر دیا۔ کچھ بیویوں نے اپنے شوہروں کو چاقو سے کاٹ دیا اور ان کے جسم کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے اسے کوڑا کرکٹ میں ڈال دیا۔

3۔ بہت ہی معمولی معمولی باتوں پر ہونے والے اختلافات انسانی جانوں کی ہلاکت کا سبب بن جاتے ہیں جیسا کہ ایک کسان کے بارے میں یہ خبر شائع ہوئی تھی کہ اس نے اپنے پڑوسی کا صرف اس وجہ سے قتل کیا کہ اُس نے اس کے گدھے کو اپنا کھیت چرنے کی وجہ سے مارا تھا۔ دونوں نے ہی انتقامی کارروائی کی۔ گدھے والا بھی مارا گیا اور پڑوسی بھی اور گدھ باقی رہ گیا۔

4۔ اگر لڑائی اور جدائی کے اکثر واقعات کی ہم تحقیق کریں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ بے لگام غصہ ہی وہ سبب تھا جس نے خوشیوں سے بھرپور زندگی کو بھڑکتا ہوا جہنم بنا دیا اور پھر لوگ ایک دوسرے سے کٹ گئے اور کبھی کبھی بیوی کے اوپر یا بیوی کی طرف سے شوہر کے اوپر سخت زیادتی کا سبب بھی یہی ہوتا ہے۔

5۔ امریکا میں 3.3 بچے ایسے ہیں جو اپنی ماؤں کو شوہر یا شناسا کے ہاتھوں پٹے دیکھتے ہیں۔ اس چیز نے بڑا ہونے کے بعد ان کے اندر جارحانہ جذبات کو پروان چڑھایا۔ ہر سال امریکہ میں جو لوگ قتل کئے جاتے ہیں ان میں سے 27% بچے ہوتے ہیں اور ان میں بھی 90% وہ ہیں جن کی عمر دس سال سے کم ہوتی ہے۔

6۔ امریکا کی 33% عورتیں غصہ، شوگر، اور گھریلو اختلافات کی وجہ سے زد و کوب کا شکار ہوتی ہیں۔ مرد اگر عورت کو مارے تو اس کے لئے سزا کے انتہائی سخت قوانین ہیں اس کے باوجود یہ صورت حال ہے۔ روزانہ تین عورتیں قتل کی جاتی ہیں۔ 2001ء میں 1247 عورتیں شوہر یا اپنے شناسا کے ہاتھوں قتل ہوئیں۔

7۔ اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ طاقتور مرد کی طرف سے کمزور عورتوں پر سختی کا تناسب مسلسل بڑھتا ہی جا رہا ہے، اعداد و شمار کے مطابق کناڈا میں 36% عورتیں زد و کوب کا شکار ہوئیں۔ اور فرانس اور جنوبی افریقہ میں بھی یہ تعداد تقریباً اتنی ہی ہے۔ جاپان کی 56% عورتیں سخت زد و کوب کا شکار ہوئیں۔ ہندوستان میں یہ تناسب بالکل چوٹی پر ہے یہاں تقریباً 80% عورتیں مار کا شکار ہوتی رہی ہیں۔ دنیا کے بیشتر ممالک میں غصہ کے نتیجے میں ہونے والی سختی کا تناسب 40% تا 70% ہے۔ ان ممالک میں آسٹریلیا، اسرائیل، جنوبی افریقہ اور سویڈن شامل ہیں۔

8۔ پوری دنیا میں ہونے والے اس ہولناک ظلم کے پیچھے شہوتِ غضب ہی ہے۔ سوویت اتحاد نے سوویت سامراج کے قیام کے لئے 19 ملین سے زائد افراد کو قتل کیا۔ پہلی اور دوسری عالمی جنگوں نے 20 ملین سے زائد افراد کو لوگوں کی جانیں لی۔ فرانس نے الجزائر میں ڈیڑھ ملین سے زائد افراد کو قتل کیا۔ عراق، افغانستان، فلسطین، صومالیہ، چیچنیا اور کشمیر میں ہونے والی جنگیں ہر سال ایک ملین سے زائد کمزوروں، اور بے گناہوں، خصوصاً بچوں اور عورتوں کو کاٹ رہی ہیں۔ یہ بے لگام غصہ ہی کے سبب سے ہے جو صہیونیوں، کمیونسٹوں، صلیبیوں، ہندوؤں اور دوسرے اعداءِ اسلام کی عقل و وجدان پر سوار ہے۔

9۔ عام اسلحوں اور ایٹمی اسلحہ جات پر ہونے والے ہوش ربا اخراجات کے پیچھے شہوتِ غضب ہی ہے، ان ہتھیاروں کے پیچھے ایک ایسے وقت میں ہزاروں بلین ڈالر خرچ کئے جا رہے ہیں جب کہ انسانوں کی ملیوں کی آبادی چند لاقموں کی محتاج ہے۔ اس وقت صورت حال ایسی

ہوگئی ہے جیسی کہ عمرو بن ہند نے دورِ جاہلیت میں کہا تھا:

**ألا لا يجهلن أحد علينا**      **فنجهل فوق جهل الجاهلينا**  
سنو ہمارے ساتھ کوئی جاہلیت کا مظاہرہ نہ کرے ورنہ ہم جاہلوں سے بھی بڑھ کا جاہل ثابت ہوں گے)  
**وأنا الشاربون الماء صفوا**      **ویشرب غیرنا کدرأ و طیناً**  
(ہم صاف ستھرا پانی پینے والے ہیں، ہمارے علاوہ دوسرے لوگ گندا، اور کچھڑ ملا ہوا پانی پیتے ہیں)  
آج بھی یہی منطق ہے جو انسانی ہمدردی اور اخلاقی ضابطوں سے محروم اربابِ اقتدار کے لئے باعثِ تحریک ہے۔  
**چہارم: بے لگام گفتگو کے اثرات:**

شہوتِ کلام کے سلسلہ میں وہ روایت کافی ہے جس کی روایت بخاری نے اپنی سند سے کی ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا: (بعض وقت) بندہ اللہ کی رضامندی کی بات کرتا ہے اور اس کی اُس کو پرواہ بھی نہیں ہوتی لیکن اس کے سبب اللہ تعالیٰ جنت میں اس کے ستر درجات بلند کرتا ہے اور بعض وقت بندہ اللہ تعالیٰ کو ناراض کرنے والی بات بولتا ہے اور اس کی پرواہ نہیں کرتا لیکن اس کے سبب سے وہ جہنم میں گرجاتا ہے، (صحیح البخاری، کتاب الرقاق، باب حفظ اللسان و قول النبی من کان یؤمن باللہ۔ حدیث نمبر 6113)  
یہی وجہ ہے کہ قرآن کریم نے جھوٹ، غیبت، چغلی، بہتان، لغوبات، گالی، لعن طعن، اور بے حیائی کی بات سے روکا ہے اور سنت نے بھی اس کی تاکید کی ہے۔ اس بات کا حکم دیا گیا ہے کہ بہتر بات، خوبصورت کلمات، عمدہ جملوں، اور پاکیزہ الفاظ و کلمات کا انتخاب کیا جائے۔  
لیکن بے لگام گفتگو کے بہت سے منفی اثرات ہوتے ہیں، جن میں سے چند ذیل میں دیئے جا رہے ہیں:

1- بے لگام گفتگو نے کتنے ہی جگری دوستوں کی دوستی، مضبوط تعلقات، قدیم رفاقت اور پرانی ہمنشینی کو بگاڑ دیا ہے۔ اور اس نے ہمدردی کو دشمنی میں، اتفاق کو نا اتفاقی میں، قربت کو فاصلوں میں، صلہ رحمی کو دوری اور جدائی میں، پڑوسیوں کے ساتھ حسن سلوک کو ان کی بدخواہی اور ان سے کنارہ کشی میں بدل کر انانیت اور افتراق کو بڑھایا ہے۔

2- بہت سے ازدواجی اختلافات کے پیچھے بے لگام گفتگو کا ہی دخل رہا ہے یہاں تک کہ طلاق ایک ایسا تکلیف دہ مرض بن گیا ہے جس کا سامنا دنیا کا ہر معاشرہ کر رہا ہے۔ اگر یہ مغربی ممالک میں 50% سے زیادہ ہے تو اسلامی ممالک میں بھی اس کا تناسب 40% کے قریب ہے۔ اور ان میں سے بہت سے ایسے ہیں جن کا سبب یہی شہوات یعنی جنس، غصہ، اور بے لگام گفتگو ہیں۔

3- محض انواہوں کی بنا پر کتنی ہی جنگیں ہوئیں، کتنی ہی قوموں پر ظلم کیا گیا، اور کتنے ہی ممالک غلام بنا لئے گئے۔ اس کی چند مثالیں ہیں:  
(1) - پوپ اور بان ثانی نے 27/11/1095ء میں فرانس کے کلیئر منٹ سے اور پھر بعد میں پورے یورپ نے یہ جھوٹا پروپیگنڈہ کیا کہ مسلمانوں (ان کے نزدیک کفار) نے مسیح علیہ السلام کی قبر ڈھادی ہے اور ان سب نے شام اور فلسطین کے علاقوں کے خلاف صلیبی مہم چلائی۔ اس جھوٹ کے نتیجے میں کتنی ہی بے حساب جنگیں ہوئیں، مظالم، قتل، خون ریزی، اور لوٹ کھسوٹ کا سلسلہ چلا۔ حالانکہ وہ تمام باتیں صرف جھوٹی انواہ تھیں۔

2- اسرائیل دنیا میں برابر یہ پروپیگنڈہ کرتا رہا ہے کہ وہ فلسطین کے دہشت گرد فرزندوں کے ہاتھوں مظلومیت کا شکار ہے۔ وہ یہ بات ان کے بارے میں پھیلاتا ہے جن کی زمین پر اس نے قبضہ کر رکھا ہے، جن کے ناموس کو اس نے تباہ کیا ہے، جن کے مقدسات کو اس نے غصب کر رکھا ہے اور جن کے گھروں کو ڈھا دیا ہے۔ اس کے بعد بے لگام زبان کو استعمال کرتے ہوئے، پوری دنیا میں زبردست نیٹ ورک کے ذریعہ پھیلے ہوئے ذرائع ابلاغ کے چینلوں کے ذریعہ وہ رائے عامہ کو گمراہ کرتا ہے۔ اور اب بھی ملینوں کی تعداد میں ایسے لوگ موجود ہیں جو یہ سمجھتے ہیں کہ اسرائیل اب واش عربوں اور دہشت گرد فلسطینیوں کے درمیان ایک ستم رسیدہ ریاست ہے۔

3- ذرائع ابلاغ میں اپنی مضبوط ترسیلی گرفت کی بنیاد پر اسرائیل دنیا کو یہ باور کراتا رہا تھا کہ وہ ایک ناقابل فتح مملکت ہے، اور اس کی فوج ناقابل شکست فوج ہے۔ حالانکہ سن 1393 ہجری کے دسویں رمضان کو مصر نے اس سے جنگ کی اور اس جھوٹ کی حقیقت کھل کر سامنے آگئی۔ اسی طرح 1427 ہجری میں لبنان کے اوپر چڑھائی کرنے کے بعد اس کو جو سبق ملا ہے اسے وہ کبھی بھول نہیں سکتا، آخر میں اس نے اپنی شکست کا اعتراف کیا کیونکہ عملی مدافعت ان کی تمام خیالی باتوں سے زیادہ شدید تھی۔

4- امریکی صدر جارج بش نے اس جھوٹے پروپیگنڈہ کی بنیاد پر عراق پر قبضہ کیا کہ عراق کے پاس عمومی تباہی پھیلانے والے ہتھیار ہیں۔ اور اب ہر کسی کے سامنے وہ تاریخی جھوٹ کھل کر سامنے آ گیا ہے جس نے اپنے پیچھے لاکھوں کی فوج کو متحرک کر دیا، تاکہ پٹرول پر قبضہ، مقامی معاملات پر کنٹرول، اور دنیا کو گلوبلائزیشن کے مطابق چلانے کے لئے، یہ فوج زمین میں فساد پھیلانے، قتل، تخریب، تباہی، بربادی، عصبیت اور مذہبیت کو بھڑکانے اور پورے خطے میں سماجی امن کو غارت کرنے میں اپنا کردار ادا کرے۔

5- مسلمانوں کے اوپر یہ کتنا بڑا ظلم اور کتنی بڑی زیادتی ہے کہ ایسے وقت میں بھی دہشت گردی کا الزام ان سے چمٹا ہوا ہے، جبکہ انتہائی بدترین دہشت گردی میں دوسرے مصروف ہیں۔ ان سب کی اصل وجہ یہی ہے کہ بات کو مکمل طور پر حقیقت کے برعکس پیش کیا جائے، جیسا کہ لکھنے والے یہ جانتے ہیں کہ خبر وہ ہے جو ہلچل پیدا کرے جیسے کہ انسان نے کتے کو کاٹ لیا، وہ نہیں ہے جو حقیقت بیان کرے۔

بے لگام گفتگو کے منفی اثرات کی بے شمار مثالوں میں سے یہ چند مثالیں ہیں۔ اب ہم دیکھتے ہیں کہ ان سرکش خواہشات سے انسان کو روکنے اور اس کا علاج کرنے کے لئے روزہ کس طرح مثبت اثرات چھوڑتا ہے۔

## دوسری فصل: مومن مرد اور مومن عورت کی خواہشات کو لگام دینے میں روزہ کا کردار:

روزہ عمومی طور پر تمام ہی دنوں میں اور خاص طور پر رمضان میں نفس کی روحانی، اخلاقی، عقلی، اور جسمانی تربیت میں براہ راست اثر انداز ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں نفس کی لگام مضبوط ہوتی ہے اور مومن مردوں اور عورتوں کو خواہشِ نفس کے بے لگام ہونے کے تمام پہلوؤں پر گرفت حاصل ہوتی ہے تاکہ اس کے نتیجے میں بندہ ربانی بندہ بن جائے، وہ مکارمِ اخلاق سے آراستہ ہو، اس کے اندر بہترین عقل، اور طاقتور جسم پروان چڑھے۔ لہذا میں اس پر گفتگو کروں گا کہ فرد کے روحانی، اخلاقی، عقلی، اور جسمانی چاروں ہی پہلوؤں سے فرد کی اصلاح میں روزہ کس طرح اثر انداز ہوتا ہے۔

### اول: روحانی اصلاح پر روزہ کا اثر:

انسان کا روحانی پہلو اس کی خوش بختی اور بد بختی کا سرچشمہ ہے۔ کبھی انسان کو دنیا کی اتنی فراخی نصیب ہوتی ہے کہ اس سے وہ اپنے جسم کی بھوک مٹا سکے، وہ بہت سے ایسے علوم بھی سیکھتا ہے جو اسے حکماء کی صف میں لاکھڑا کرتے ہیں۔ لیکن ان سب کے باوجود انسان اپنے دل میں گھٹن اور بے چینی محسوس کرتا ہے۔ یہ وہ تنگی ہے جس کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے: **”وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَىٰ وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَىٰ“** (طہ: 124 تا 126) ”اور جو میرے ”ذکر“ (درسِ نصیحت) سے منہ موڑے گا اُس کے لئے دُنیا میں تنگ زندگی ہوگی اور قیامت کے روز ہم اسے اندھا اٹھائیں گے۔ وہ کہے گا ”پروردگار، دنیا میں تو میں آنکھوں والا تھا، یہاں مجھے اندھا کیوں اٹھایا؟“ اللہ تعالیٰ فرمائے گا ”ہاں اسی طرح تو ہماری آیات کو، جبکہ وہ تیرے پاس آئی تھیں، تو نے بھلا دیا تھا۔ اسی طرح آج تو بھلایا جا رہا ہے“۔ تنگی دل کا انقباض، نفس کی گھٹن اور سینے کی بندش ہے خواہ انسان اپنی پسند کی چیزیں کھاتا پیتا رہے، پہنتا اور ہتھارتا رہے، جہاں جی آئے رہے، اور جو سواری چاہے وہ استعمال کرے۔

لیکن انشراحِ صدر، اطمینانِ قلب، اور نفس کا سکون، اسی وقت ممکن ہے جب انسان روحانی پہلو کی اصلاح کرتا ہے۔ یہ وہ خصوصیت ہے جو بندے کا اپنے رب کے ساتھ تعلق، اور مخلوق کا اپنے خالق کے ساتھ رشتہ کو ظاہر کرتی ہے۔ اور اللہ تعالیٰ کے خوف اور اس کی محبت کی وجہ سے نفس کی خواہشات کو لگام دینے کے لئے یہ انسان کا سب سے بڑا ہتھیار اور مددگار وسیلہ ہے۔ روحانی پہلو کی اصلاح کی صورتیں ذیل کی چیزوں سے نکھرتی ہیں:

1- پورے آداب اور ارکان کے ساتھ روزہ کا اہتمام اللہ کا تقویٰ پیدا کرتا ہے، اس لئے کہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ** (البقرة: 183) ”اے لوگو جو ایمان لائے ہو کہ تم پر روزے فرض کر دئے گئے، جس طرح تم سے پہلے انبیاء کے پیروں پر فرض کئے گئے تھے۔ اس سے توقع ہے کہ تم میں تقویٰ کی صفت پیدا ہوگی۔“ تقویٰ اصلاحِ نفس کا لازمی ستون ہے۔ اور تقویٰ کا وصف اگر پیدا ہو جائے تو اللہ تعالیٰ کا یہ فرمان ہے: **”فَمِنَ اتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ** (الاعراف: 35) ”تو جو کوئی تقویٰ اختیار کرے گا

اور اپنے رویہ کی اصلاح کر لے گا اس کے لئے کسی خوف اور رنج کا موقع نہیں ہے۔ یہ ایک معلوم حقیقت ہے کہ نفس کی بدبختی یا دلوں میں افتراق کی وجہ یا تو مستقبل کا خوف ہوتا ہے یا ماضی کی محرومی کا غم ہوتا ہے، اس طرح تقویٰ خوف اور حزن کے مقابلہ میں ایک ڈھال ہے۔ تقویٰ انسان کے اندر وہ بصیرت پیدا کرتی ہے جس سے وہ مصیبتوں میں رہنمائی حاصل کرتا ہے، اور اس کی مدد سے آفتوں اور دشواریوں سے نجات حاصل کرتا ہے، اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: **”يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ (الانفال: 29)“** ”اے ایمان لانے والو، اگر تم خدا ترسی اختیار کرو گے تو اللہ تمہارے لئے کسوٹی بہم پہنچا دے گا اور تمہاری برائیوں کو تم سے دور کر دے گا اور تمہارے قصور معاف کرے گا۔“ دوسری جگہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: **”وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ (الطلاق: 2 و 3)“** ”جو کوئی اللہ سے ڈرتے ہوئے کام کرے گا اللہ اس کے لئے مشکلات سے نکلنے کا کوئی راستہ پیدا کر دے گا اور اسے ایسے راستے سے رزق دے گا جدراس کا گمان بھی نہ جاتا ہو۔“ وہ تقویٰ سے متصف ہو کر کام کرتا ہے اور یہ یقین رکھتا ہے کہ اللہ تعالیٰ اسے تنہا نہیں چھوڑے گا کیونکہ خود اس نے فرمایا ہے: **”إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ“ (النحل: 128)“** ”اللہ ان لوگوں کے ساتھ ہے جو تقویٰ سے کام لیتے ہیں اور احسان پر عمل کرتے ہیں۔“ اور تقویٰ کی وجہ سے مسلم اللہ تعالیٰ کے ولیوں میں شامل ہو جاتا ہے، اس کا ارشاد ہے: **”إِنَّ أَوْلِيَاءَهُ إِلَّا الْمُتَّقُونَ“ (الانفال: 34)“** ”اس کے ولی تو اہل تقویٰ ہی ہو سکتے ہیں۔“ رہی بات آخرت کی تو وہاں کے لئے روح کی بلندی اور عالی مقامی کا انعام ہے، اس دن وہ اللہ تعالیٰ کے اس انعام سے ہمکنار ہوگی: **”إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي مَقَامٍ أَمِينٍ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ يَلْبَسُونَ مِنْ سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ مُتَقَابِلِينَ كَذَلِكَ وَرَوَّجْنَاهُمْ بِحُورٍ عِينٍ يَدْعُونَ فِيهَا بِكُلِّ فَاكِهَةٍ آمِنِينَ لَا يَذُوقُونَ فِيهَا الْمَوْتَ إِلَّا الْمَوْتَةَ الْأُولَىٰ وَوَقَاهُمْ عَذَابَ الْجَحِيمِ (الدخان: 51 تا 56)“** ”خدا ترس لوگ امن کی جگہ میں ہوں گے۔ باغوں اور چشموں میں، حریر و دیبا کے لاس پہنے، آمنے سامنے بیٹھے ہوں گے۔ یہ ہوگی ان کی شان۔ اور ہم گوری گوری آہو چشم عورتیں ان کے بیاہ دیں گے۔ وہاں وہ اطمینان سے ہر طرح کی لذیذ چیزیں طلب کریں گے۔ وہاں موت کا مزہ وہ کبھی نہ چکھیں گے، بس دنیا میں جو موت آچکی سو آچکی۔ اور اللہ اپنے فضل سے ان کو جہنم کے عذاب سے بچا دے گا۔“

2۔ اس زبردست فضل اور نفس انسانی پر اس کے اثر کی وجہ سے آپ دیکھیں گے کہ حدیث میں اس شخص کے لئے بددعا کی گئی ہے جس نے اس خیر کو گنوا دیا اور اس سے غافل رہا۔ ابن حبان نے اپنی صحیح میں اپنی سند سے حسن بن مالک بن حویرث سے، انہوں نے اپنے باپ سے اور انہوں نے اپنے دادا سے روایت کی ہے، انہوں نے کہا کہ نبی ﷺ منبر پر چڑھے۔ جب آپ نے پہلی سیڑھی پر قدم رکھا تو کہا آمین، پھر دوسری سیڑھی پر قدم رکھا اور آپ ﷺ نے کہا آمین، پھر تیسری سیڑھی پر قدم رکھا اور آپ ﷺ نے کہا آمین، اس کے بعد آپ ﷺ نے فرمایا: میرے پاس جبریل علیہ السلام آئے پھر انہوں نے کہا اے محمد ﷺ (ﷺ) جس نے رمضان کا مہینہ پایا اور پھر اس نے ایسے کام نہ کئے کہ اس کی مغفرت ہو جائے تو وہ اللہ کی رحمت سے دور ہو جائے۔ میں نے کہا آمین، (پھر جبریل علیہ السلام نے کہا) جس نے اپنے

والدین کو پایا اور اس کے بعد بھی (ان کی خدمت نہ کرنے کی وجہ سے) جہنم میں گیا تو وہ اللہ کی رحمت سے دور ہو۔ میں نے کہا آمین۔ (پھر جبریل علیہ السلام نے کہا) جس شخص کے پاس آپ کا ذکر کیا گیا پھر اس نے آپ پر درود نہ بھیجا وہ اللہ کی رحمت سے دور ہو۔ میں نے کہا آمین۔ **«الترغیب والترہیب»** (2/66)۔ اللہ کی رحمت سے دوری سے بڑھ کر اور کون سی مصیبت ہو سکتی ہے کہ رمضان کا مہینہ گزر جائے اور مومن مرد اور عورتیں تقویٰ، مغفرت، رحمت اور جہنم سے رہائی نہ حاصل کر سکیں۔

3۔ جس مومن کے اندر اللہ تعالیٰ سے محبت ہوتی ہے وہ روزوں کی پابندی کرتا ہے۔ وہ رمضان کے مہینے کا منتظر رہتا ہے تاکہ اپنے گناہوں اور اپنی کوتاہیوں کو دھو ڈالے اور اپنے آپ کو نافرمانیوں سے پاک صاف کر لے۔ اور یہ چیز اس کے دل کے زنگ کو بھی دور کرتی ہے جیسا کہ بخاری کی روایت ہے کہ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے بیان کیا کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جس نے ایمان اور احتساب کے ساتھ رمضان میں قیام کیا اس کے پچھلے گناہ معاف کر دئے جائیں گے، اور جس نے ایمان اور احتساب کے ساتھ روزہ رکھا اس کے پچھلے گناہ معاف کر دئے جائیں گے۔“ **«صحيح البخارى كتاب الصوم، باب من صام ايماناً واحتساباً۔ نمبر 1901»** جب رمضان ختم ہو جاتا ہے تو روزہ اس کے لئے قلبی سعادت کا سرچشمہ بن جاتا ہے کیونکہ اللہ کی رحمت اور اس کے فضل سے اسے انشراح حاصل ہوتا ہے اور وہ روزہ سے اس قدر مانوس ہو جاتا ہے کہ وہ شوال کے ایام بیض کے چھ روزے رکھتا ہے پھر اس کے بعد ذی الحجہ کے پہلے عشرہ کا روزہ رکھتا ہے، اس کے اندر عرفہ کا روزہ رکھنے کی آرزو ہوتی ہے، محرم کی نویں اور دسویں تاریخ (عاشوراء) کا روزہ وہ نہیں چھوڑتا، اور وہ شعبان میں بھی بکثرت روزے رکھتا ہے۔ اس کے اندر سال بھر پیر اور جمعرات کے روزے رکھنے کا شوق ہوتا ہے، اور اگر طاقت ہوئی تو وہ ایک ایک دن کے وقفہ کے ساتھ روزے رکھتا ہے، اور ہر مہینے میں وہ تین روزوں سے کم نہیں رکھتا۔ اس طرح مومن مرد اور مومن عورتیں ہمیشہ اپنے آپ کو گناہوں سے پاک رکھتے ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ امام مسلم نے کتاب الصیام میں اس عنوان سے باب قائم کیا ہے: **«صيام النبي ﷺ واستحباب ألا يخلى شهرا عن صوم»** (نبی ﷺ کے روزے اور اس بات کا استحباب کہ مومن کسی مہینہ کو بغیر روزہ کے نہ گزارے) یعنی مومن مرد اور عورتیں روزہ کی ربانی لگام سے کبھی بے نیاز ہو کر نہ رہیں۔ مومن کے لئے یہ شرف کافی ہے کہ وہ نبی ﷺ کی اس حدیث کو یاد رکھتے ہوئے روزہ رکھے، جس میں نبی ﷺ نے اللہ تعالیٰ سے بیان کیا ہے کہ: ”روزہ میرے لئے ہے اور اس کا بدلہ میں اپنے خاص فضل سے دوں گا، وہ اپنی شہوت، اپنا کھانا، صرف میرے لئے چھوڑتا ہے۔ روزہ دار کے لئے دو خوشیاں ہیں، ایک روزہ افطار کرنے کے وقت، اور ایک اسے اُس وقت حاصل ہوگی جب وہ اپنے رب سے ملے گا۔“ **«صحيح البخارى، كتاب التوحيد، باب قول الله يريدون ان يبذلوا كلام الله انه۔ نمبر 7054»**۔ روزہ کو اللہ تعالیٰ اپنے ساتھ خاص قرار دے رہا ہے۔ اور اس کا فضل بندے کو دنیا میں اللہ کی رحمت سے ہمکناری کی صورت میں، اور آخرت میں اللہ تعالیٰ کی نعمتوں اور جہنم سے آزادی کی صورت میں ملتا ہے، جیسا کہ مسلم نے اپنی سند سے ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت بیان کی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جو بندہ اللہ کے راستے میں ایک دن روزہ رکھتا ہے اللہ تعالیٰ اس دن کی وجہ سے اس کے چہرے کو جہنم کی آگ سے ستر سال کی دوری کے برابر دُور کر دے گا۔“ **«صحيح مسلم، كتاب الصيام، باب فضل الصيام في سبيل الله**

4۔ بندہ مومن کو رمضان کے مہینہ میں خاص روحانی تازگی نصیب ہوتی ہے۔ اور اس کی وجہ یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ سرکش شیاطین کو قید کر دیتا ہے اور اپنے فرشتوں کو بھیجتا ہے جو یہ اعلان کرتے ہیں کہ اے خیر کے طلب گار آگے آؤ اور اے شر کے چاہنے والے پیچھے جاؤ۔ بندے کا یہ احساس کہ رمضان کے اندر ادا کیا گیا فریضہ باقی دنوں کے ستر فرض کے برابر ہوتا ہے اور نفل کا ثواب عام دنوں کے فرض کی طرح ہوتا ہے، یہ جہنم سے آزادی، اللہ کی طرف واپسی، لیلۃ القدر کی تلاش، اور آخری عشرہ میں اعتکاف کا مہینہ ہے، اس پورے مہینے کو ایسی زبردست روحانی سیری کا ذریعہ بنا دیتا ہے کہ پورے سال میں حج بت اللہ کے سوا کسی اور چیز سے ایسی سیری نہیں ہو سکتی۔

5۔ رمضان میں ایک طرف تو بندہ مومن کو اللہ کی خاطر اپنی خواہشات ترک کرنے کی وجہ سے دن کے اوقات میں روحانی تازگی ملتی ہے تو دوسری طرف رات میں پوری رات نماز تراویح میں قیام لیل کی وجہ سے اسے روحانی سکون ملتا ہے۔ سال بھر قیام لیل میں آٹھ رکعتوں کے اہتمام اور طویل قرائت سے لطف اٹھا کر روحانی تازگی حاصل کرنے والے لوگ بہت ہی کم ہوتے ہیں۔ لیکن بہت بڑی تعداد میں لوگ تراویح کی طرف لپکتے ہیں۔ اور اگر کسی کی نماز تراویح چھوٹ جاتی ہے تو وہ تنہائی میں یا مسجد میں اس کو پورا کرتا ہے۔ اسی طرح فجر سے پہلے سحری کے لئے اٹھنا اور سحر کرتے ہوئے اللہ سے دعاء کرنا اسے اللہ اور فرشتوں کی طرف سے سلامتی کی دعاء کا سزاوار ٹھہراتا ہے جیسا کہ احمد نے اپنی سند سے مسند احمد میں ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ کی روایت بیان کی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”سحری کھانے میں برکت ہے، اسے تم لوگ نہ چھوڑو چاہے تم ایک گھونٹ پانی ہی پی لو کیونکہ اللہ اور اس کے فرشتے سحری کرنے والوں پر سلام بھیجتے ہیں“۔ (مسند احمد 44/3)۔

6۔ چار باتوں کے ساتھ کثرت سے ذکر اللہ کا اہتمام کرنا: لا الہ الا اللہ، استغفار، جنت کی طلب، اور جہنم سے اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی پناہ چاہنا۔ یہ دائمی ذکر دل کے اندر اطمینان اور سکون پیدا کرتا ہے، اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ”الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد: 28)“ ایسے ہی لوگ ہیں وہ جنہوں نے (اس نبی کی دعوت کو) مان لیا ہے اور ان کے دلوں کو اللہ کی یاد سے اطمینان نصیب ہوتا ہے۔ خبردار رہو! اللہ کی یاد ہی وہ چیز ہے جس سے دلوں کو اطمینان نصیب ہوا کرتا ہے۔“

7۔ یہ روزہ کی روحانی برکت ہی ہے کہ روزہ دار کی دعاء لازماً مستجاب ہوتی ہے۔ ابن ماجہ نے عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما کی روایت بیان کی ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا افطار کے وقت روزہ دار کی دعاء واپس نہیں آتی۔“ یہ دعا انسان کے لئے دنیا اور آخرت دونوں کی سعادت کی کنجی بن سکتی ہے اگر وہ اللہ تعالیٰ سے یہ مانگے کہ وہ اس کی دنیا کی اصلاح کر دے اور اس کی آخرت کو جنت کے اعلیٰ فردوس سے سرفراز کرے۔

8۔ مومن مرد اور عورتیں ایک خیر سے دوسرے خیر کی طرف بڑھتے رہتے ہیں اور اللہ تعالیٰ سے دل کے تعلق میں اضافہ ہوتا رہتا ہے اور دنیا سے اس کا تعلق کم ہوتا ہے۔ اور وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ اس بات کا محتاج ہے کہ تنہائی میں اپنے رب کو یاد کرے چنانچہ وہ مہینہ کے آخری

عشرہ میں وہ اعتکاف کرتا ہے۔ تاکہ رغبت، رہبت، خوف اور امید کے ذریعہ محبت کا تعلق بڑھتا ہی رہے۔ زبان دن رات قرآن کریم کی تلاوت کا لطف لیتی ہے، کان اس کو سننے کی طرف مائل رہتے ہیں، وہ اللہ کی انوکھی تخلیق اور مخلوقات پر اس کی کثرتِ نعمت پر غور کرتا ہے اور پھر آنکھ اللہ تعالیٰ کے عذاب کے خوف اور ڈر سے اشک بار ہو جاتی ہے۔ دل اللہ کی رحمت کی امید اور اس کی چاہت سے مطمئن ہوتا ہے۔ وہ وجودِ کائنات کے ربِّ سبحانہ و تعالیٰ کے سامنے کثرت سے قیام اور قعود کرتا ہے۔ اس سے اس کا دل سیراب ہوتا ہے اور نفسِ راضی ہوتا ہے، جسم کے اندر تازگی پیدا ہوتی ہے اور اخلاق میں بلندی آتی ہے۔ جب جب وہ اللہ سے ملاقات کا مزہ چکھتا ہے، تراویح کے ساتھ تہجد کا اہتمام، ذکر کے ساتھ دعاء کی پابندی، استغفار کے ساتھ شفاء، تضرع کے ساتھ آنسو اور محبت کے ساتھ خوف کا اظہار کرتا ہے تاکہ وہ لیلۃ القدر کی اپنی مراد پالے اور اس رات میں اللہ کی بے پایاں رحمتوں سے فیض یاب ہو سکے، اس لئے کہ اس کے خیر سے وہی محروم رہتا ہے جو بد بخت ہے، اور یہ فیضانِ اسی کو ملتے ہیں جو سعادت مند ہے۔ نفس اس بارش سے سیراب ہو جائے جو دل کو چھونے والی ہے اور وہ اللہ کے چاہنے والوں میں شمار کیا جائے تاکہ جب عید کا دن آئے تو اپنا انعام لینے کے لئے اس کی طرف بڑھے، اس کے فرشتوں سے مصافحہ کرے، اور مخلوقات سے ساتھ برحق اخلاق کے ساتھ ملے۔ فقیروں پر اپنی محبت نچھاور کرے، چھوٹوں پر شفقت کا اظہار کرے، کمزور کے لئے قوت بن جائے، مظلوم کے لئے مددگار ثابت ہو، گناہ گاروں کے لئے استغفار کرے، پیچھے رہ جانے والوں کو تیز گامی پر ابھارے۔ اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ اس تہائی کے بعد جو انسان کو فطرتِ سلیمہ پر واپس لاتی ہے، وہ ایسا ہو جائے گویا اللہ کے خصوصی فیضان سے اس کی تربیت ہوئی ہے اور وہ اسلام کے اخلاق سے آراستہ ہو گیا ہے۔ اس طرح روح کی طہارت اور تازگی باقی رہے گی اور اسے دونوں جہاں کی سعادت نصیب ہوگی۔

## دوم: اخلاقی پہلو کی اصلاح میں روزے کے اثرات:

روزہ ان اہم عبادات میں سے ہے جو مومنوں کو اخلاق کی پستیوں سے بہت دور نکال کر مکارمِ اخلاق، اور اعلیٰ کردار کی منزلوں تک لے جاتی ہیں۔ درج ذیل باتوں سے اس کی وضاحت ہوتی ہے:

1- روزہ یہ ہے کہ مکلف نیت کر کے کھانے پینے، جماع، اور استمناء سے فجر سے لے کر مغرب تک رکا رہے۔ اس میں وہ تمام غالب شہوتیں شامل ہیں جو نفس کو زائل کی پستیوں میں لے جاتی ہیں۔ اسی وجہ سے ابنِ قیم رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں: روزہ کا مقصود نفس کو شہوات سے روکنا، اسے پسندیدہ چیزوں سے دور کرنا، اور اس کی شہوانی قوت کو متوازن بنانا ہے تاکہ وہ ان چیزوں کی طلب کے لئے تیار ہو جائے جس میں اس کے لئے انتہائی سعادت اور تمام نعمتیں ہیں، وہ ان چیزوں کو قبول کرے جن کی مدد سے وہ حیاتِ ابدی کے لئے خیر چیزوں کی طرف توجہ مرکوز کر سکے، وہ نفس کی بھوک، اور پیاس کو توڑ سکے، اور بھوکے جگر کے ساتھ مسکینوں کی حالت کو سمجھ سکے۔ روزہ بندہ کے اندر بھوک اور پیاس پر گرفت کی قوت پیدا کر کے اس کی طرف شیطان کے راستوں کو تنگ کرتا ہے، یہ اعضاء کی قوتوں کو یوں ہی چھوڑ دینے کے بجائے ان چیزوں کا پابند بناتا ہے جو اس کے لئے دنیا اور آخرت دونوں میں بہتر ہیں۔ اس کا ہر عضو پرسکون ہوتا ہے اور اس کی ہر قوت کی سرکشی ختم ہو جاتی ہے اور روزہ اسے اپنی لگام پہناتا ہے۔ یہ متقیوں کے لئے لگام ہے، جنگجوں کے لئے ڈھال ہے، اور ابرار اور مقررین کے لئے

ریاضت ہے۔۔۔۔۔ یہ نفس کی محبوب چیزوں اور اس کی لذتوں کو اللہ کی محبت اور اس کی رضا کی خاطر ترک کرنا ہے۔ ظاہری اعضاء اور باطنی قوتوں کی حفاظت میں عجیب تاثیر ہے، اور اس کے لئے فساد کے ان راستوں سے تحفظ میں اس کی عجیب تاثیر ہے جو اگر اس پر غالب آجائیں تو اس کو تباہ کر کے رکھ دیں۔“ (زاد المعاد 1/211)۔

2- روزہ مومنوں کے لئے اللہ کی محرمات کے مقابلے میں ایک دیوار کھڑی کر دیتا ہے۔ جب وہ اپنے نفس پر غالب آکر صرف نیت، عزم اور اللہ کی مدد سے ایک متعین وقت میں اسے حلال اور طیب چیزوں سے روک سکتا ہے تو بلاشبہ وہ ہر وقت، اور ہر آن حرام چیزوں سے اسے روکنے پر اور زیادہ قادر ہوگا۔ اس لئے کہ انسان حرام کی طرف اُس وقت جاتا ہے جب اس کی خواہش نفس طاقتور، نفس حیران، اور شہوت غالب ہو جائے۔ اور روزہ مسلسل ایک مہینہ تک اس پر پابندی عائد کر کے اور پھر نوافل روزوں کی شکل میں پورے سال بھی اس کی ان خواہشات پر لگام لگاتا ہے۔

3- اسی وجہ سے نبی ﷺ نے فرمایا ہے: ”جس نے جھوٹی بات کہنا اور اس پر عمل کرنا نہ چھوڑا، اللہ کو اس کے اس عمل کی کوئی ضرورت نہیں ہے کہ وہ اپنا کھانا پینا چھوڑے“ (صحیح البخاری، کتاب الصوم، باب من لم قول الزور العمل به فی الصوم، نمبر 1804)۔ اور نبی ﷺ ہمیں بتاتے ہیں کہ مومنین کے اخلاق کو سنوارنے میں روزہ کے کیا اثرات ہیں۔ ابن ماجہ کی روایت ہے، ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے کہا کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جب تم میں سے کوئی روزہ کی حالت میں ہو تو وہ نہ بے حیائی کی بات کرے اور نہ ہی جاہلیت کی۔ اور اگر کوئی اس کے ساتھ جہالت سے پیش آئے تو وہ کہہ دے کہ میں روزہ سے ہوں۔“ یعنی چونکہ میں روزہ دار ہوں اسی لئے میرے لئے یہ زیبا نہیں کہ میں غلط بات کروں، میری زبان بے لگام ہو، میری آواز اونچی ہو، اور میں کوئی نازیبا بات کہوں بلکہ روزہ انسانی نفس کو جاہلوں کے ساتھ چلنے اور فرج و طین کی شہوات کے پیچھے دوڑنے سے روکتا ہے۔ اور یہ تہذیبِ نفس کا عظیم ترین وسیلہ ہے۔

4- روزہ انسان کو عادتوں کا اسیر ہونے سے بچاتا ہے۔ وہ شخص جو صبح میں جلدی یا دیر سے کھانے کا عادی ہو اور پھر ظہر کے بعد دیر یا سویر کھانے کا عادی ہو، اور اس بات کا بھی عادی ہو کہ وہ چائے قہوی وغیرہ نشاط آور چیزیں پئے اور وہ سوچتا ہو کہ ان عادات سے وہ چھٹکارا نہ پاسکے گا۔ لیکن رمضان کے روزے یا نوافل روزے، اس عادت کو توڑ دیتے ہیں اور انسان کو اس کی اسیری اور پابندی سے رہائی دلاتے ہیں۔ یہ وہ انسان نہیں ہے جو کھانے، پینے کی چیزوں کی طرف ایسا دوڑتا ہے کہ اس کی ساری قوتوں پر وہی چھایا رہتا ہے، اور اس کے احساس میں ہر وقت وہی سوار رہتا ہے۔ بلکہ وہ فجر سے کچھ پہلے سحری کر کے ناشتہ کا وقت ہی بدل دیتا ہے۔ وہ دن بھر اپنی کھانے پینے کی خواہش کو ترک کر دیتا ہے تاکہ وہ مغرب کے وقت کھائے۔ اس طرح مومن ہر چیز کی بندگی سے آزاد ہو کر صرف اللہ رب العزت سے اپنا لو لگاتا ہے۔

5- روزہ کی حالت میں روح کی صفائی براہ راست اخلاق کی پاکیزگی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ کیونکہ مومنین اللہ تعالیٰ کے فرشتوں سے بہت مشابہ ہو جاتے ہیں۔ وہ اپنے تمام امور میں اعلیٰ منزلوں کو دیکھتا ہے، وہ چاہتا ہے کہ اللہ رب العزت کے اخلاق اختیار کرے اور پاکیزہ فرشتوں کی صفات سے متصف ہو جائے۔

6۔ روزہ مومن کو حرص کے مرض سے آزاد کرتا ہے۔ یہ تو انتہائی موذی مرض ہے جو کسی بھی انسان کو تباہ کر کے رکھ دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: **”وَمَنْ يُوقِ شَحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ“** (التغابن: 16) ”اور جو اپنے دل کے حرص سے محفوظ رہ گئے بس وہی فلاح پانے والے ہیں۔“ مسلم نے اپنی سند سے جابر بن عبد اللہ کی روایت نقل کی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”ظلم سے بچو، کیونکہ ظلم قیامت کے دن تاریکی ہے۔ اور حرص سے بچو کیونکہ حرص نے تم سے پہلے کے لوگوں کو ہلاک کر دیا، انہیں اس بات پر ابھارا کہ وہ خونزیری کریں، اور حرام کو حلال بنا لیں۔“ (صحیح مسلم، کتاب البر، باب تحریم الظلم، نمبر 2029)۔ احمد نے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی روایت نقل کی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: انسان کی بدترین خصلت اس کو تباہ کرنے والی لالچ اور کمزوری دکھانے والی بزدلی ہے۔“ (مسند احمد 2/302)۔ احمد اور ترمذی نے اپنی اپنی سندوں سے ابو بکر صدیق رضی اللہ عنہ کی یہ روایت نقل کی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”دھوکہ باز، بخیل، اور احسان جتانے والے جنت میں داخل نہ ہوں گے۔“ (المسند 7/1، ترمذی، کتاب البر، باب ما جاء فی السخاء، نمبر 2029)۔ طبرانی نے اپنی سند سے ابن عباس رضی اللہ عنہما کی روایت نقل کی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: ”جب اللہ تعالیٰ نے جنت عدن کو اپنے ہاتھ سے بنایا اور اس میں (درختوں کو) پھلوں کے کچھوں سے بھر دیا، اور اس کی نہریں جاری کی پھر اس کی طرف دیکھ کر فرمایا: بولو، تو (جنت نے) کہا مومنین کامیاب ہو گئے۔ پھر اللہ تعالیٰ نے فرمایا: تیرے اندر کسی بخیل کو میرے قریب جگہ نہیں ملے گی (الترغیب والترہیب للمندری: 3/347)۔ ترمذی نے ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مرسل سند سے روایت کی ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا: ”سخی اللہ تعالیٰ سے قریب ہوگا، جنت سے قریب ہوگا، اور لوگوں سے بھی قریب ہوگا اور جہنم سے دور رہے گا اور بخیل اللہ سے دور رہے گا، جنت سے دور رہے گا، لوگوں سے دور رہے گا اور جہنم سے قریب رہے گا۔ جاہل سخی شخص اللہ تعالیٰ کے نزدیک عابد بخیل کے مقابلے میں زیادہ پسندیدہ ہے۔“ (سنن ترمذی، کتاب البر، باب ما جاء فی السخاء، نمبر 2027)۔ روزہ اس خطرناک مرض کا بہت سے طریقوں سے علاج کرتا ہے، جیسے:

الف)۔ مسلمانوں کو اس بات کی ترغیب دی گئی کہ روزہ داروں کو افطار کرائیں۔ سلمان رضی اللہ عنہ کی روایت ہے: ”جس نے کسی روزہ دار کو افطار کرایا، یہ اس کے گناہوں سے مغفرت اور اس کی گردن کے لئے جہنم سے خلاصی کا ذریعہ بن جائے گا، اور اسے روزہ دار کی طرح اجر ملے گا، اس طرح کہ روزہ دار کے اجر میں کوئی کمی نہیں کی جائے گی۔ لوگوں نے پوچھا: اے اللہ کے رسول ﷺ ہم میں سے ہر کسی کو اتنا میسر نہیں کہ روزہ دار کو افطار کرا سکے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: یہ ثواب اسے بھی ملے گا جس نے کسی روزہ دار کو ایک کھجور سے یا پانی کے ایک گھونٹ سے یا تھوڑے سے دودھ سے افطار کرایا۔“ (الترغیب والترہیب للمندری 2/67)۔

معمولی عطیہ پر اس قدر ثواب بندہ مومن کے اندر سخاوت، فیاضی اور خرچ کا جذبہ پیدا کرتا ہے۔ اگر اس کا نفس زیادہ فیاضی کے لئے نہ بھی آمادہ ہو تو دھیر دھیرے تھوڑا انفاق بڑھے گا اور وہ زیادہ بھی خرچ کرے گا۔ روح کی صفائی فیاضی کی صفت اختیار کرنے کا ایک زبردست ذریعہ ہے۔

ب)۔ اس مہینہ میں جہنم کے دروازے بند کر دیئے جاتے ہیں اور جنت کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں، اور سرکش شیاطین قید کر دیئے

جاتے ہیں اور پکارنے والا پکارتا ہے اے خیر کے چاہنے والے! آگے آؤ اور اے شر کے چاہنے والے پیچھے جاؤ، یہ چیز حرص اور بخل کے مرض پر غالب آنے میں بندہ مومن کے لئے مددگار ہوتی ہے، اور وہ سخاوت و فیاضی کی رکاوٹوں سے محفوظ رہتا ہے۔

(ج)۔ نبی ﷺ کے اسوہ پر عمل کرنے کی چاہت۔ بخاری اور دوسروں نے بھی اپنی سندوں سے ابن عباس رضی اللہ عنہما کی روایت نقل کی ہے کہ: نبی ﷺ لوگوں میں سب سے زیادہ فیاض تھے اور وہ رمضان میں سب سے زیادہ فیاض ہو جاتے تھے جب کہ ان سے جبری علیہ السلام ملتے تھے۔۔۔ پھر جب جبریل علیہ السلام ان سے ملتے تھے تو آپ ﷺ کی فیاضی تیز و تند ہوا سے بھی زیادہ ہوتی تھی“ (صحیح البخار، کتاب الصوم، باب اجود ما کان النبی ﷺ یکون فی رمضان، نمبر 1902)۔

(د)۔ رمضان کا صدقہ فطر یہاں تک کہ عید سے تھوڑے وقت پہلے کے لئے بھی، رمضان کی ان اہم عبادتوں میں سے ہے جو حرص کی بیماری کا علاج کرتی ہے کیونکہ یہ مالدار، فقیر، چھوٹے، بڑے، مرد، عورت، آزاد، غلام سب پر فرض ہے یہاں تک کہ نماز عید سے پہلے پیدا ہونے والے نومولود کے لئے بھی اس کے ولی پر لازم ہے کہ صدقہ فطر ادا کرے۔ اس سے ہر کسی کے دینے اور فیاضی کرنے کے احساس کی تسکین ہوتی ہے۔ چنانچہ ابن ماجہ نے ابن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت کی ہے کہ نبی ﷺ نے صدقہ فطر روزہ دار کے لئے لغو اور گناہ سے پاکی، اور مساکین کے لئے کھانا کی فراہمی کے لئے فرض کیا۔ جس نے اسے نماز سے پہلے ادا کیا تو یہ اللہ کے یہاں قبول ہونے والا صدقہ فطر ہے اور جس نے اس کے بعد ادا کیا تو یہ بہت سے صدقوں میں سے ایک صدقہ ہے“۔ امام احمد نے اپنی سند سے روایت کی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے صدقہ فطر کے بارے میں فرمایا: ”ہر چھوٹے، بڑے، آزاد، غلام، مرد، عورت، مالدار، فقیر، پر ایک صاع گیہوں ادا کرنا ضروری ہے۔ رہا مالدار تو اس سے اللہ تعالیٰ اسے پاکی عطا کرے گا اور رہا فقیر تو اس نے جتنا دیا ہے اللہ تعالیٰ اسے اس سے زیادہ لوٹائے گا“۔ (الترغیب والترہیب للمندری 100/2)، اس سے بڑھ کر اور کون سے بلندی ہو سکتی ہے؟ مالدار بھی فقیر کو دے اور فقیر بھی فقیر کو دے۔ اور یہاں پر صدقہ کا فریضہ امت اسلامیہ کے ہر چھوٹے، بڑے کے لئے ضروری ہو۔ یہ فیاضی کا عظیم ترین دروازہ ہے۔

7۔ روزہ مومن کو عفت اور طہارت جیسے اخلاق کا عادی بناتا ہے۔ اور اس سے نفس کی اکساہٹوں اور شہوت کے غلبہ کو روکتا ہے۔ اسی لئے شہوت کو توڑنے کے لئے روزہ مستحب ہے جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے تاکہ شہوت فرج، اسے غلام نہ بنا لے، وہ اپنی ناموس کو محرمات کے پیچھے دوڑنے میں پامال نہ کرے۔ وہ پاکدامن عورتوں کی عزت کو داغدار کر کے انہیں فحش اور بے حیائی کی طرف نہ لے جائے۔ یا وہ اپنے نفس کی طرف مائل ہو کر استمنا کے عمل میں غرق نہ ہو جائے کہ اس سے اس کے اندر شہوت سے مقابلہ کی قوت اور کمزور ہوتی ہے، اس کی نفسانی تکلیفوں میں اور اضافہ ہوتا ہے۔ اور اس کے اندر خود اعتمادی کم ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے ابن حجر نے نبی ﷺ کی حدیث: ”اے نوجوانو تم میں سے جو بوجھ اٹھانے کی قوت رکھتا ہو وہ شادی کرے کیونکہ یہ نگاہوں کو جھکانے اور شرمگاہوں کی حفاظت کا ذریعہ ہے اور جو اس کی قوت نہ رکھتا ہو وہ روزہ رکھے کیونکہ یہ اس کے لئے بندھن ہے“ کی تشریح کرتے ہوئے کہا ہے: روزہ کی اصل شہوت کو توڑنا ہے کیونکہ کثرت سے کھانا پینا شہوت کو بڑھاتا ہے۔ روزہ بندھن ہے یعنی جماع کی شہوت کو توڑنے والا ہے۔ اس حدیث سے استمنا کی تحریم پر

استدلال کیا جاسکتا ہے کیونکہ نبی ﷺ نے شادی نہ کر سکنے کی صورت میں روزہ کی تاکید کی ہے جو کہ شہوت کو توڑتا ہے۔ اگر استمناء مباح ہوتا تو اس کی طرف رہنمائی کرنا زیادہ آسان تھا، (فتح الباری، 12/9، 14) چونکہ استمناء روزہ کے مفسدات میں سے ہے، اس لئے اگر کوئی مرد یا عورت عمداً ایسا کرے تو وہ گناہ گار ہوگا اور اگر وہ قضاء کرنا چاہے تو پوری زندگی کا روزہ بھی اس کے لئے کافی نہ ہوگا۔ رہا شادی شدہ شخص تو اسلام اس کی شہوتِ جماع کی تہذیب کرتا ہے تاکہ مرد اور عورتیں فرج کی شہوت کے اسیر ہو کر نہ رہیں۔ ان کے درمیان روزہ دن بھر حائل رہتا ہے اور معتکف کے لئے اپنی بیوی سے جماع تو بالکل حرام ہے۔ اور جس نے رمضان میں دن میں جماع کیا تو اس کا کفارہ یہ ہے کہ وہ دو مہینے تک روزہ رکھے اور ان ایام میں دن میں اپنی بیوی کے قریب جانے سے مسلسل محروم رہے۔ اگر وہ ایسا نہ کر سکتا ہو تو اس محترم مہینہ کی حرمت کو پامال کرنے کی وجہ سے ساٹھ مسکینوں کو بطور کفارہ کھانا کھلائے، اس کے لئے یہ سزا اس لئے ہے کہ وہ اپنی شہوت کو نہ روک سکا یا اپنے نفس کی لگام کو وہ قابو میں نہیں رکھ سکا۔ یہ اس شخص کو آئندہ باز رکھنے کے لئے انتہائی کارگر وسیلہ ہے جو اللہ تعالیٰ کے عذاب سے نہیں ڈرتا۔

(8)۔ جہاں مرد کی باطنی عفت اس کی شرم گاہ میں ہے وہیں اس کی زبان کی پاکیزگی بھی اس کی ظاہری عفت کی علامات میں سے ہے۔ روزہ انسان کی زبان کی آفتوں کا بھی علاج کرتا ہے اور اگر وہ اپنی شرم گاہ کی حفاظت اور زبان کو پاکیزہ رکھنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو نبی ﷺ نے اس کے لئے جنت کی ضمانت لی ہے۔ بخاری نے اپنی سند سے عبادہ بن صامت کی یہ روایت بیان کی ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا: تم مجھے اپنی طرف سے چھ باتوں کی ضمانت دو میں تمہیں جنت کی ضمانت دوں گا۔۔۔ (صحیح ابن حبان، کتاب البر والاحسان، باب الصدق والامر بالمعروف والنہی عن المنکر، نمبر 271)۔ اسی لئے نبی ﷺ ہمیں اس بات کی طرف متوجہ کرتے ہیں کہ جس نے جھوٹی باتیں کرنا اور ان پر عمل کرنا ترک نہ کیا تو اللہ تعالیٰ کو اس کے بھوکے اور پیاسے رہنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ روزہ درحقیقت تمام ہی اعضاء کا روزہ ہے، اور ان تمام چیزوں سے رک جانا ہے جو اللہ تعالیٰ کے غضب کو دعوت دینے والی ہوں۔ اسی طرح رمضان کے اعتکاف میں یہ بات مسنون ہے کہ انسان مباح باتیں بھی کم کرے۔ زبان کی وہ آفات جو انسان کو جہنم میں گھسیٹ کر لے جائیں گی ان کی یہ سب سے بہترین تہذیب ہے۔ انسان اگر روزہ رکھ کر اپنی زبان سے لوگوں کے ساتھ زیادتی کرے، جھوٹ بولے یا لڑائی کرے، ناپسندیدہ بحثوں میں الجھا رہے، یا جھوٹی قسمیں کھائے، تو اس کا روزہ جھاگ کی طرح اڑ جائے گا۔ ابو داؤد نے انس بن مالک رضی اللہ عنہ کی روایت بیان کی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ایک دن لوگوں کو روزہ کا حکم دیا اور فرمایا: تم میں سے کوئی بھی اس وقت تک افطار نہ کرے جب تک کہ میں اس کی اجازت نہ دے دوں۔ لوگوں نے روزہ رکھا، یہاں تک کہ جب شام ہوئی تو لوگ آنے لگے اور کہنے لگے کہ اے رسول اللہ میں نے روزہ رکھا، آپ مجھے اجازت دیں کہ میں افطار کروں، آپ ﷺ اجازت دے دیتے۔ ایک شخص آیا اس نے کہا اے اللہ کے رسول ﷺ دوڑ کیوں نے روزہ رکھا تھا اور وہ اجازت لینے کے لئے آپ کے پاس آنے سے شرمناک ہے، آپ ﷺ ان کو اجازت مرحمت فرمائیں کہ وہ افطار کر لیں۔ آپ ﷺ نے اس سے منہ پھیر لیا۔ اس نے دوبارہ اپنی بات کہی آپ ﷺ نے پھر منہ پھیر لیا، اس نے پھر کہا اور آپ ﷺ نے منہ پھیر لیا، اس نے پھر کہا اور آپ ﷺ نے منہ پھیر لیا اور فرمایا ان دونوں نے روزہ نہیں رکھا۔ آج کے دن

جو لوگوں کے گوشت کھاتا رہا اس کا روزہ کیسا؟ جاو، ان دونوں سے کہو، کہ اگر ان لوگوں نے روزہ رکھا تھا تو وہ قئے کریں۔ وہ شخص ان دونوں کے پاس آیا اور ان کو آپ ﷺ کی بات بتائی، ان دونوں نے قئے کیا تو ہر ایک کے منہ سے خون کا ایک ٹوٹھرا نکلا، اس شخص نے نبی ﷺ کو واپس آ کر اس کی خبر دی تو آپ ﷺ نے فرمایا: قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے۔ اگر یہ ٹوٹھرے ان کے پیٹ میں رہ جاتے تو وہ جہنم کی خوارک بنتیں۔ (الترغیب والترہیب للمندری: 4/10)۔ ”امام احمد کی ایک روایت میں ہے کہ ان میں سے ایک نے آدھا پیالہ بھر خون، پیپ، اور گوشت قئے کیا۔ اور دوسری نے قئے کیا تو قئے، خون، پیپ، اور موٹے گوشت سے پورا پیالہ بھر گیا۔“ نبی ﷺ نے فرمایا: ان دونوں نے اللہ کی حلال کردہ چیزیں کھا کر روزہ رکھا اور اللہ کی حرام کردہ چیز سے انہوں نے افطار کیا، ان میں سے ایک دوسری کے پاس بیٹھ گئی اور دونوں دوسروں کے گوشت کھاتی رہیں۔ (الترغیب والترہیب: 3/298، مسند احمد، 451/5)۔ سعید حوی نے المستخلص میں حلال چیزیں کھا کر روزہ رکھنے اور حرام کا ارتکاب کرنے والے کو اس شخص سے تشبیہ دی ہے جو ایک محل بناتا ہے اور ایک شہر کو ڈھاتا ہے، جو دواء کھانے سے باز رہتا ہے اور سمّ قاتل پیتا ہے۔ (المستخلص 63)۔

9۔ روزہ مومنوں کے اندر اسلامی اخلاق کی عظیم ترین صفت حیا کو پروان چڑھاتا ہے۔ امام مالک نے موطا میں اور ابن ماجہ نے سنن میں اپنی سندوں سے زید بن طلحہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت نقل کی ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا: ہر دین کا ایک اخلاق ہوتا ہے اور اسلام کا اخلاق حیا ہے۔ (الموطا، کتاب حسن الخلق، باب ماجاء فی الحیاء، 905/2)۔ روزہ ان مخصوص عبادات میں سے ہے جسے اللہ کے علاوہ اور کوئی نہیں جانتا کسی بھی انسان کے بس میں یہ ہے کہ تنہائی میں کھانا پینا اور اس کے علاوہ دوسری جو چیزیں چاہے کرے۔ لیکن بندہ مومن اپنی تنہائی میں اللہ تعالیٰ سے شرماتا ہے اور ایسا نہیں کرتا۔ وہ اللہ تعالیٰ سے اس قدر شرماتا ہے کہ نبی ﷺ کی یہ بات پوری ہو جائے: ”اللہ تعالیٰ سے اس طرح شرم و جیسا کہ اس سے شرم مانے کا حق ہے۔“ جب حیا اس کے اخلاق کا حصہ بن جاتا ہے تو اس کے بعد وہ خیر کا ہی کام کرے گا۔ یہ ایمان کے ستونوں میں سے ہے تاکہ وہ ایمان اور حیا کی وجہ سے اہل جنت میں شامل ہو جائے جیسا کہ احمد کی روایت ہے کہ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا: حیا ایمان کا حصہ ہے اور ایمان کا مقام جنت میں ہے، اور بے حیائی ظلم کا حصہ ہے اور ظلم کی جگہ جہنم ہے۔ (المسند 501/2)۔

10۔ روزہ بندہ مومن کو وقت کی اہمیت کو سمجھنے کا عادی بناتا ہے اور ہمیشہ اللہ تعالیٰ کی اطاعت سے اس کا تعلق قائم رکھتا ہے۔ اگر اذان فجر کے بعد عداوہ ایک لقمہ کھالے یا ایک گھونٹ پی لے تو اس کا روزہ ٹوٹ جائے گا اور وہ گناہ گار ہوگا۔ اگر عداوہ مغرب سے چند لمحات پہلے کچھ کھالے تو اس کا روزہ ٹوٹ جائے گا اور وہ گناہ گار ہوگا۔ یہ چیز بندہ مومن کو پوری باریکی کے ساتھ اپنے اوقات کی پابندی کا عادی بناتی ہے۔ کسی بھی چیز کے وقت سے پہلے وہ جلدی بازی نہیں کرتا اور نہ ہی کسی چیز کو وہ اس کے وقت سے موخر کرتا ہے۔ ملازم، یا کارکن اپنے کام میں تاخیر نہیں کرتا بلکہ اس سلسلہ میں وہ اللہ سے ڈرتا ہے۔ طالب علم اپنا سبق نہیں ٹالتا کیونکہ وہ یہ سمجھتا ہے کہ ٹالنے سے کام جمع ہی ہوتا رہے گا اور اس کی وجہ سے اس نفسیاتی بوجھ اور اس کے اعصاب پر دباؤ بڑھے گا۔ جس طرح ہم اپنی جملہ عبادات میں وقت کی پابندی کرتے ہیں

جیسے کہ وقت پر نماز، سال پورا ہونے پر زکوٰۃ، نماز عید سے پہلے ہی صدقہ فطر، فجر صادق سے غروب شمس تک روزہ، اور حج کے متعین ایام اسی طرح اگر ہم اپنے تمام ہی اوقات میں اللہ کے ہو کر رہیں تو امت کی صورت حال موجودہ صورت حال سے بالکل مختلف ہوگی۔

سوم: عقلی پہلو کی اصلاح میں روزہ کے اثرات:

انسان کے مکلف ہونے کے لئے عقل بنیادی شرط ہے۔ اسی کی بناء پر دوسری مخلوقات پر فضیلت حاصل ہے۔ اور اسی کی وجہ سے اس نے اس امانت کا بوجھ اٹھایا جس کو اٹھانے سے آسمان، زمین اور پہاڑ نے انکار کر دیا تھا۔ عقل کو بچتے تر کرنے، اس کے شعور میں اضافہ میں کرنے میں روزہ کے راست اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ذیل کی باتوں سے ہم اس کو سمجھ سکتے ہیں:

1- اللہ تبارک و تعالیٰ کے ارشاد ”لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ“ (البقرة آیت 21 سے) (اس سے توقع ہے کہ تمہارے اندر تقویٰ کی صفت پیدا ہوگی۔) کے مطابق روزہ کا مقصد تقویٰ ہے۔ چنانچہ یہ تقویٰ بندہ مومن کے لئے علم اور خیر کی ایک پوری دنیا کے دروازے کھولتا ہے: **وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيَعْلَمِكُمُ اللَّهُ (البقرة: آیت 282 سے)** ”اللہ کا تقویٰ اختیار کرو وہ تم کو صحیح طریق عمل کی تعلیم دیتا ہے۔“ اس کی وجہ سے انسان کو حکمت عطا ہوتی ہے جیسا کہ اللہ تبارک و تعالیٰ کا ارشاد ہے: **”يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتِ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ (البقرة: 269)“** ”جس کو چاہتا ہے حکمت عطا کرتا ہے، اور جس کو حکمت ملی، اُسے حقیقت میں بڑی دولت مل گئی۔ ان باتوں سے صرف وہی لوگ سبق لیتے ہیں جو دانش مند ہیں۔“

2- روزہ انسانی عقل کو زیادہ تیز اور اس کے ادراک کی قوت میں اضافہ کرتا ہے، کیونکہ پیٹ اگر بھرا ہوا ہو تو دانائی رخصت ہو جاتی ہے، جیسا کہ اثر میں آیا ہے: **أَلْبَطْنَةُ تَذْهَبُ الْفِطْنَةَ** ”شکم سیری ہو شیاری کو ختم کر دیتی ہے“۔ جو زیادہ کھاتا ہے، وہ زیادہ سوتا ہے اور خیر کثیر سے محروم رہ جاتا ہے۔ جو یہ چاہتا ہے کہ علم کے ایسے راستے تلاش کرے جن کے ذریعہ وہ اپنی قوت ادراک میں اضافہ کر سکے تو اسے چاہئے کہ وہ شکم سیر ہو کر نہ کھائے کیونکہ جو کھانے سے اپنے پیٹ کو بھرے گا اس کے اعضاء بہت جلدست ہو جائیں گے، وہ کابلی کی طرف مائل ہوگا اور طویل نیند کی آغوش میں چلا جائے گا۔ لیکن رمضان کے روزے اور نوافل روزے کھانے پینے میں کمی کی وجہ سے انسان کو اپنے کھانے پینے میں راہ اعتدال اختیار کرنے کا عادی بناتے ہیں، جس سے انسان اپنی عقل کی کارکردگی، اپنی قوت فکر، اور حصول علم کے لئے دیر تک جاگنے کی قدرت کو بحال رکھتا ہے۔

3- اس مہینہ میں قرآن کریم کی کثرت تلاوت، اور نماز تراویح اور دیگر مواقع پر اس کی بکثرت سماعت کی بناء پر بھی مومن مردوں اور عورتوں کی علمی بنیاد بچتے ہوتی ہے۔ قرآن کریم میں تجرباتی علوم اور صحیح عقیدہ کے اصول، تشریح کے مکمل قاعدے، اور ماضی کے اطاعت شعاروں اور نافرمانوں کے قصے بیان کئے گئے ہیں۔ یہ چیز عقلی نشوونما کے لئے بہترین سرچشمہ ہے۔

4- یہ ایک شک و شبہ سے بالاتر حقیقت ہے کہ روزہ کے احکام صحیح اسلامی فکر کی تشکیل میں زبردست طریقے سے اثر انداز ہوتے ہیں۔ ذیل کی باتیں اس پر روشنی ڈالتی ہیں:

الف: انسان کے لئے یہ لازمی ہے کہ وہ معاملات کو عقل کی میزان سے پرکھے، صرف جذبات سے نہیں۔ اسی لئے کہا جاتا ہے کہ جذبات کو

عقل کی نگاہوں سے لگام دو۔ ہم دیکھتے ہیں عبداللہ بن عمرو رضی اللہ عنہ نے ہر دن روزہ رکھنے کا ارادہ کیا تو آپ ﷺ نے ان کو نصیحت کی کہ وہ ایک دن روزہ رکھیں، ایک دن روزہ نہ رکھیں، اس سے زیادہ وہ روزے نہ رکھیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: تمہیں نہیں پتہ شاید کہ تیری عمر لمبی ہو۔ وہ کہتے ہیں کہ پھر میرا وہی حال ہو جس کے بارے میں نبی ﷺ نے فرمایا تھا (یعنی بڑھاپا)، جب میری عمر زیادہ ہوگی تو میری یہ خواہش ہوتی تھی کہ کاش میں نے اللہ کے نبی ﷺ کی طرف سے دی گئی رخصت کو قبول کر لیا ہوتا۔ (صحیح مسلم، کتاب

الصیام، باب النهی عن صوم یوم الدھر لم تضر بہ ....)

ب: نبی کریم ﷺ نے صوم وصال سے منع فرمایا ہے۔ بخاری کی روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: صوم وصال (افطار و سحر کے بغیر مسلسل روز رکھنا) سے بچو، صوم وصال سے بچو، کہا گیا کہ آپ تو صوم وصال رکھتے ہیں، آپ ﷺ نے فرمایا: میں سوتا ہوں تو میرا رب مجھے کھلاتا، پلاتا ہے، اعمال کا اتنا ہی بوجھ اپنے اوپر ڈالو جس کی تمہارے اندر طاقت ہو، (صحیح بخاری، کتاب الصوم، باب التنکیل بمن اکثر، الصیام، مسلم کتاب الصیام، باب النهی عن الوصال، فی الصوم)۔

اور حقیقت یہ ہے کہ انسان اپنی قوت کو سمجھے اور اپنے آپ پر اپنی قوت سے زیادہ بوجھ نہ ڈالے کیونکہ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے: لَا یُکَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا“ (البقرة: 286)۔ ”اللہ تعالیٰ کسی نفس پر اس کی طاقت سے زیادہ بوجھ نہیں ڈالتا“ اس حکم کا تقاضہ ہے کہ مختلف معاملات میں اتنا نرم رویہ اختیار کیا جائے کہ ہدف حاصل ہو اور انسان اپنے آپ پر ناقابل برداشت بوجھ ڈال کر اپنے کو کمزور نہ کر لے، ورنہ آخر میں اس کی خود اعتمادی ختم ہو جائے گی۔ یہی وجہ ہے کہ اسی باب میں مسلم کی روایت میں ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا: ”اگر یہ مہینہ لمبا ہوتا تو میں اس قدر وصال کے روزے رکھتا کہ ضد کرنے والے اپنی ضد چھوڑ دیتے“۔ (صحیح مسلم، کتاب الصیام، باب النهی عن الوصال فی الصوم)۔ نبی ﷺ کی منشاء یہ تھی کہ ان غلو کرنے والوں کو صحیح عمل کی طرف لائیں، وہ اپنی قوت اور طاقت کا اندازہ کرنے میں مبالغہ سے کام نہ لیں اور یہ کہ اللہ کے دین کے ساتھ ان کا معاملہ ایسا ہونا چاہئے کہ جو رخصتیں دی گئی ہیں اس سے استفادہ کریں اور اس سلسلہ میں ضد اور غلو سے کام نہ لیں۔

ج: جب یہ نرم رویہ اختیار کیا جائے گا تو کوئی بھی اپنے آپ کو دوسرے سے افضل نہ سمجھے گا کیونکہ متقی کون ہے، اس سے اللہ تعالیٰ واقف ہے۔ چنانچہ مسلم کی روایت ہے، ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ ہم نے رسول اللہ ﷺ کے ساتھ سترہ رمضان کو غزوہ میں شرکت کی، ہم میں سے کچھ روزہ دار تھے اور کچھ وہ تھے جنہوں نے روزہ نہیں رکھا تھا۔ نہ تو روزہ دار، روزہ نہ رکھنے والوں کے لئے ناپسندیدگی کا اظہار کرتے تھے اور نہ ہی روزہ نہ رکھنے والے روزہ داروں کو ناپسند کرتے تھے۔ (صحیح مسلم، کتاب الصیام، باب جواز الفطر

والصوم فی شھر رمضان للمسافر)

د: یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ روزہ کے احکام کے مطالعہ سے مومن کی عقل میں نرمی پیدا ہوتی ہے۔ وہ یہ پڑھتا ہے کہ جن چیزوں سے بچنا ممکن ہے، اگر وہ پیٹ میں داخل ہو جائیں تو ان سے اس کا روزہ نہیں ٹوٹتا مثلاً دھواں اور خوشبو کی مہک، یا وہ پانی جو گلے (مبالغہ کے بغیر) کے وقت پیٹ میں خود بخود چلا جاتا ہے، چھینک کے وقت یا غسل کے وقت کان کے راستے سے کوئی چیز چلی جائے، یا بغیر شہوت کے منی کا

اخراج، ان تمام صورتوں میں اس کا روزہ صحیح ہوتا ہے۔ جسے قئے ہو جائے اس کے اوپر کوئی چیز نہیں ہے۔ جس نے بھول کر کچھ کھاپا لیا اس کا روزہ نہیں ٹوٹتا، آنکھ کی تکلیف کی صورت میں آنکھ میں دوا ڈالنے سے روزہ نہیں ٹوٹتا، علاج کے لئے پچھناگانے سے روزہ نہیں ٹوٹتا۔ یہ اور اس جیسے تمام احکام مردِ مومن کی عقل کو ایک دلکش، نرمی سے بھر پور، اور انتہائی طاقتور رنگ عطا کرتے ہیں۔ وہ حدود متعین کرتا ہے، معذوریوں کو سمجھتا ہے، ان حالات کا لحاظ کرتا ہے جو ہر انسان کی قوت سے باہر ہوتے ہیں اور ان کا صحیح اندازہ رکھتا ہے۔

## چہارم: جسم کی اصلاح میں روزہ کے اثرات:

اسلام بندہء مومن کے جسم کو مضبوط، طاقتور اور ایسا زور آور بنانا چاہتا ہے کہ وہ ذمہ داریوں کو اٹھا سکے، نئی راہیں تلاش کرنے کی جدوجہد کر سکے، اللہ تعالیٰ کے راستے میں جہاد کے لئے وہ موزوں ہو، اور وہ سختیوں کو برداشت کرتے ہوئے اپنی امت کے شرف و مجد کے حصول اور اس کی حفاظت کے لئے بہادری اور حوصلہ مندی کے ساتھ پیش قدمی کر سکے، زادِ راہ کی قلت، اور بے سامانی کی کیفیات کو برداشت کر سکے کیونکہ رمضان کے نظامِ تربیت میں اس کو ان مراحل سے گزرنا ہوتا ہے۔ جسم کی اصلاح میں روزہ کے درج ذیل اثرات محسوس کئے جا سکتے ہیں:

1- ایک حدیث میں نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”تم روزہ رکھو، صحت مند رہو گے“۔ روزہ جسم کے لئے صحت، اور بدن کے لئے قوت ہے۔ اس سے زندگی کی تلخیوں کو برداشت کرنے کی عادت ہوتی ہے۔ اور حقیقت یہ ہے کہ اگر انسان روزہ نہ رکھے تو اس کا معدہ تکلیف میں مبتلا اور اس کا جسم مرض کا شکار رہے گا۔ لیکن روزہ معدہ کو وقتی طور پر راحت دیتا ہے، اور مغرب کے ساتھ ہی اس کی تازگی پھر واپس آ جاتی ہے اس کی بناء پر جسم کو کھانے سے پورا پورا فائدہ پہنچتا ہے۔ مسلم محققین کی ایک ٹیم نے اس سلسلہ میں عملی سائنسی تحقیقی کی جس کا یہ نتیجہ نکلا کہ روزہ صحت کو بہتر بناتا ہے اور قوتِ مدافعت کی طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔ ان لوگوں نے روزہ داروں پر روزہ سے پہلے، روزہ کے درمیان اور روزہ کے بعد سو سے زائد تجربات کئے۔ یہ تجربہ امریکہ کی ریاست فلوریڈا میں پنا مشہر میں کیا گیا۔ ان سو سے زائد تجربات میں وہ اس نتیجہ پر پہنچے کہ روزہ واقعی انسان کے اندر مدافعت کی اس قوت کو بڑھاتا ہے جو اللہ کے حکم سے ان تمام ہی امراض سے لڑتی ہے جن کا انسانی جسم کبھی بھی شکار ہو سکتا ہے۔ اس طرح حقیقی صورتِ حال اس کے برعکس ہے جو مسلم عوام میں سے بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ روزہ جسم کو کمزور کرتا ہے اور بدن کو لاغر بناتا ہے۔

2- سحری کھانا مستحب ہے اور اس پر ابھارا گیا ہے یہاں تک کہ نبی ﷺ نے فرمایا: ”سحری کھانے میں برکت ہے لہذا تم اسے نہ چھوڑو، خواہ تم کم از کم ایک گھونٹ پانی ہی پی لو، اللہ اور اس کے فرشتے سحری کرنے والوں پر سلام بھیجتے ہیں، یہ مبارک خدائے ہے“ (مسند احمد، مسند ابی سعید الخدری رضی اللہ عنہ، نمبر 10702)۔ اسے سے اس بات کی صراحت ہوتی ہے کہ اسلام روزہ دار کو شدت ساتھ اس بات کی تاکید کرتا ہے کہ روزہ دار کے کھانے کے وقت میں زیادہ وقفہ نہ ہو اسی لئے تاخیر سے سحری کرنا مسنون قرار دیا گیا۔ اسی طرح جسم کی قوت اور تازگی کی فوری بحالی اور پوری قوت کی واپسی کے لئے کھجور یا پانی کے گھونٹ سے ہی سہی جلد افطار کرنے کو بھی مسنون قرار دیا گیا۔ یہ بھی کتنی بڑی تخفیف ہے کہ رات کے شروع وقت سے لے طلوع فجر تک کھانے پینے کی پوری اجازت

دی گئی۔ اس سے ہم روح اور جسم کے تقاضوں کے درمیان توازن کو دیکھ سکتے ہیں۔ جب نفس یہ چاہتا ہے کہ مغرب کی نماز میں اللہ تبارک و تعالیٰ کے سامنے کھڑا ہو، اس وقت نبی ﷺ کی سنت اسے بلاتی ہے کہ وہ کھجور اور پانی کے ساتھ افطار کر کے جسم کا حق ادا کرے، اس کے بعد نماز پڑھے۔ اور معدہ کو فرصت دے تاکہ دھیرے دھیرے وہ اپنی طبعی حالت کی طرف واپس آئے۔ نماز کے بعد پھر وہ ضرورت بھر کھائے پئے اور اتنا نہ کھائے کہ معدہ کی صفائی کے بعد پھر وہ کمزور ہو جائے۔ یہی وجہ ہے کہ **المستخلص** کے مصنف کہتے ہیں کہ روزہ کے بعد کثرت سے کھانے سے انسان کے حرص میں اضافہ ہوتا ہے، اس کا معدہ تھکتا ہے، اور اس کا پیٹ بھی بوجھل ہوتا ہے۔ اس لئے کہ روزہ کے علاوہ دنوں میں اتنی غذا انسان لمبے وقت میں کھاتا ہے۔ **(المستخلص: صفحہ 63)**۔

اس طرح سے روزہ، کھانے پینے میں اعتدال، اور تدریج کے ساتھ کھانے کے اثرات ہمارے سامنے آتے ہیں کہ انسان اگر ان کی پابندی کرتا ہے تو اس کے جسم کی قوت اور طاقت میں اضافہ ہوگا۔

3۔ یہی وجہ ہے کہ امام بخاری نے اپنی صحیح میں ایک باب کا عنوان ہی یہ قائم کیا ہے: **”حق الجسم فى الصوم“** (روزہ میں جسم کا حق)۔ انہوں نے عبداللہ بن عمرو رضی اللہ عنہ کی روایت بھی نقل کی ہے کہ انہوں نے اس بات کا ارادہ کیا تھا کہ وہ پوری رات قیام کریں گے اور ہمیشہ روزے رکھیں گے، لیکن نبی ﷺ نے انہیں اعتدال کی تعلیم دی اور فرمایا: ”روزہ رکھو اور وقفہ بھی کرو، قیام لیل بھی کرو اور سوو بھی، کیونکہ تمہارے جسم کا تمہارے اوپر حق ہے، تمہاری آنکھوں کا تمہارے اوپر حق ہے، تمہاری بیوی کا تمہارے اوپر حق ہے، اور تمہارے یہاں آنے والوں کا تمہارے اوپر حق ہے۔۔۔۔۔“ **(صحیح البخاری، کتاب الصوم، باب حق الجسم فى الصوم، نمبر 1975)**۔ یہاں ہم دیکھتے ہیں کہ نبی ﷺ نے عمومی طور پر جسم کے حق کے بارے میں تاکید سے کہا ہے، اس کے بعد آنکھ کے بارے میں خاص طور پر کہا ہے، کیا ہمارے سامنے کوئی اور شریعت ہے جس نے آنکھ والے سے یہ کہا ہو کہ تمہارے اوپر اس کا بھی حق ہے، تمہارے اوپر تمہارے جسم کا حق ہے۔

4۔ اسلام میں وصال کی ممانعت ہے، یہ صوم دھر ہے (ہمیشہ روزے رکھنا)، اس کی ممانعت اس لئے کی گئی ہے کہ یہ جسم کو کمزور کر دیتا ہے۔ نبی ﷺ نے صراحت کے ساتھ ایسی بات فرمائی کہ انسان اللہ کی بندگی میں حد اعتدال کو اختیار کرے، چنانچہ عبداللہ بن عمرو رضی اللہ عنہ سے آپ ﷺ نے فرمایا: ”تم ہمیشہ روزہ رکھو گے اور رات بھر قیام کرو گے، انہوں نے جواب (عبداللہ بن عمرو کہتے ہیں) میں نے کہا: ہاں، تو آپ ﷺ نے فرمایا: جب تو ایسا کرے گا تو تیری آنکھوں میں گڑھے پڑ جائیں گے اور بدن کمزور ہو جائے گا، جس نے ہمیشہ روزہ رکھا اس نے روزہ نہیں رکھا“ **(صحیح البخاری کتاب الصوم، باب صوم داؤد علیہ السلام نمبر 1979)**۔

نبی ﷺ کو ہر مومن کے بارے میں یہ فکر تھی کہ طویل قیام اور روزوں کی کثرت سے اس کی آنکھیں اندر نہ دھنس جائیں، اس کا جسم نہ تھک جائے اور پھر وہ عبادت سے اکتانے نہ لگے۔ یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ جسم کی حفاظت، بطور خاص آنکھوں کی حفاظت کی آپ ﷺ کو کتنی فکر تھی۔

5۔ نبی ﷺ نے اپنے صحابہ کے جسموں کے بارے میں بھی اس کا خیال رکھا۔ ابن ماجہ کی روایت ہے، ابو مجیبہ الباہلی اپنے باپ سے وہ اپنے

چچا سے روایت کرتے ہیں، انہوں نے کہا کہ: میں رسول اللہ ﷺ کے پاس آیا اور عرض کیا: اے اللہ کے نبی ﷺ میں وہی سال ہوں جو گزشتہ سال آپ کے پاس آیا تھا، آپ ﷺ نے فرمایا: کیا بات ہے کہ میں دیکھ رہا ہوں کہ تمہارا جسم بالکل کمزور ہو گیا ہے، انہوں نے کہا: اے اللہ کے رسول ﷺ میں نے دن میں کھانا نہیں کھایا ہے، رات میں کھایا تھا اس کے بعد نہیں کھایا، تو آپ ﷺ نے کہا: تمہیں کس نے اس کا حکم دیا ہے کہ تم اپنے آپ کو عذاب دو.....“ (سنن ابن ماجہ، کتاب الصوم، باب صیام اشهر الحرم، نمبر 1741)۔

ان ضد کرنے والوں، سختی کا راستہ اختیار کرنے والوں، اور غلو کرنے والوں کو نبی ﷺ اس طرح اسلام کے کشادہ دامن اور کے آسان راستے کی طرف لایا کرتے تھے۔ یہ صحیح نہیں ہے کہ انسان اس دین کے معاملہ میں سخت راستہ اختیار کرے، ایسا کرے گا تو وہ مغلوب ہو جائے گا بلکہ اسے چاہئے کہ عزیمت کا راستہ اختیار کرے اور شریعت کی طرف سے عطا کردہ رخصتوں سے فائدہ اٹھائے۔ ضرورت سے زیادہ ذمہ داریاں اٹھانا، یا روح اور جسم پر زیادہ بوجھ ڈال کرے اسے کمزور کرنا صحیح نہیں ہے۔

6۔ مسافر کو اس بات کی اجازت کہ وہ حالت سفر میں چاہے تو روزہ نہ رکھے، بعد میں ان کی قضاء کرے، اس حکمت کے پیش نظر ہے کہ اس کے جسم کو بیک وقت سفر کے تکان اور بھوک پیاس کی تکلیف ایک ہی ساتھ برداشت نہ کرنی پڑے۔ مجاہد کو بھی روزہ میں تخفیف دی گئی تاکہ وہ جہاد کے لئے یکسو ہو جائے اور پوری قوت کے ساتھ معرکہ میں شریک ہو۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کو رعایت دی گئی تاکہ بیک وقت جنین یا نومولود کے لئے جسم کی قوت صرف کرنا اور دوسری طرف بھوک اور پیاس کی تکلیف برداشت کرنا، دونوں کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ حائضہ عورت کو رخصت دی گئی تاکہ اسے ایک ساتھ، گندگی کی تکلیف، خون جانے کی تکلیف اور بھوک کی تکلیف نہ برداشت کرنی پڑے۔ کہنہ مرض کا شکار شخص، اور انتہائی بوڑھا شخص ان دونوں کے کھانے، پینے، دوا، جیسی مسلسل جسمانی ضروریات کا لحاظ کرتے ہوئے ان سے روزہ ساقط کر دیا گیا اور اس کی جگہ فدیہ کی اجازت دی گئی۔

یہ تمام امور بتاتے ہیں کہ مومن مرد اور مومن عورتیں جن حالات سے بھی گزرتے ہیں ان میں، اسلام نے ان کے بدن کی قوت اور ان کے جسم کی طاقت کی حفاظت کا خیال رکھا ہے۔ یہ چند اثرات اور مقاصد ہیں جو روزہ کے شرعی حکم کے دامن میں پنہاں ہیں، اس سے وہ انسان تیار ہوتا ہے جو اپنی روح، اپنے اخلاق، اپنی عقل، اور اپنے جسم میں اللہ کے رنگ میں رنگا ہوتا ہے۔ ہم روزہ کے الہی مقصد کی تکمیل اور ربانی لگام کو موثر بنانے کے لئے عملی پروگرام بھی پیش کرتے ہیں۔

## تیسری فصل: چاروں شہوات پر ضبط کے لئے عملی پروگرام

دس عملی طریقے ایسے ہیں جن کے بارے میں میری خواہش ہے کہ ہم اللہ تعالیٰ سے ان پر عمل آوری کا عہد کریں۔ اور اے میرے بھائی! میری بہن!! اس ربانی لگام کو پہننے میں آپ کو کسی خوف کا شکار نہیں ہونا چاہئے، ان پر عمل آوری کے لئے اللہ تعالیٰ ہماری مدد فرمائے گا۔ کیا ہم دیکھتے نہیں کہ بہت سے لوگ اپنے دانتوں کو سیدھا کرنے اور ان کی شکل کو سنوارنے کے لئے ان پر سالوں سال معدنیاتی چیزیں چڑھائے رہتے ہیں۔ تو کیا کسی مسلم مرد یا عورت کے لئے یہ مناسب ہے کہ اس ربانی لگام کو سمجھانے میں عار محسوس کرے جو اس کے لئے

دنیا اور آخرت دونوں جگہوں کی بھلائی لے کر آئے گا؟!!

اگر ہم گناہوں کے زنگ کو توبہ و نصوح کے ذریعہ دھو ڈالیں اور ہمیشہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے مدد ملے گی اس امید پر ہم ربانی لگام کو پہن لیں تو بلاشبہ ہمارے اندر ایک فطرت ہے جو اپنے اندر ان دس پروگراموں کے لئے محبت رکھتی ہے۔ ہماری گہرائیوں میں ایسی داخلی قوت ہے جس سے استفادہ کی ہمیں ضرورت ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ بہت سے سگریٹ پینے والے، بلکہ بہت سے ایسے لوگ جو نشہ استعمال کرنے والے ہیں وہ بھی رمضان میں رک جاتے ہیں اور باز آ جاتے ہیں۔ اس کا یہی تو مطلب ہے کہ ان کے اندر خیر چھپا ہوا ہے، آپ کے اندر بھی خیر ہے، ہمارے اندر ایک ایسی قوت ہے جو حرام سے کنارہ کش رہنے کی قوت رکھتی ہے۔ اس کی ایک زندہ مثال مکہ مکرمہ میں پیش آنے والا یہ واقعہ ہے۔ میں ٹیکسی پر سوار ہوا، اور میں نے دیکھا کہ ڈرائیور سگریٹ استعمال کر رہا ہے۔ میں نے اس سے کہا: اے میرے معزز بھائی! میں چاہتا ہوں کہ مہربانی کر کے آپ ابھی سگریٹ نہ پیئیں کیونکہ اس سے میری صحت بہت زیادہ متاثر ہوتی ہے اور اور میرا دل سگریٹ کے دھواں کو برداشت نہیں کر سکتا۔ اس نے پوری خوشی سے ہاں کہا۔ میں نے اس سے کہا: جب آپ نے مہربانی کرتے ہوئے میری خاطر اور اپنے اچھے اخلاق کی بنا پر کچھ وقت کے لئے سگریٹ پینا ٹال دیا تو کیا ایسا نہیں ہو سکتا کہ آپ اللہ کی خاطر اسے ہمیشہ کے لئے چھوڑ دیں۔ اللہ کی قسم ہماری یہ گفتگو دس منٹ تک بھی نہ ہوئی تھی، ہم اپنی جگہ پہنچ گئے، تو اچانک میں دیکھتا ہوں کہ ہمارا وہ بھائی سگریٹ کے پیکٹ کو اپنے پیروں کے نیچے ڈالتے ہوئے کہتا ہے: اللہ کی قسم میں قیامت تک کبھی اسے نہ پیوں گا۔ میں نے اس سے کہا آپ ایک ایسے انسان ہیں جس میں بھلائی ہے اور آپ اللہ سے محبت رکھتے ہیں۔ سوچئے کہ ہر لمحہ سگریٹ آپ کو اللہ کی تسبیح سے روکتا ہے اور تسبیح ایسی چیز ہے جو آپ کے لئے جنت میں درخت اگاتی ہے، اور درخت بھی کیسا؟ انتہائی بڑا اور سایہ دار، جیسا کہ حدیث میں سہل بن سعد رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ ﷺ سے روایت کی کہ آپ ﷺ نے فرمایا: جنت میں ایسا درخت ہے کہ ایک گھوڑا سوار اچھی نسل کے، انتہائی تیز رفتار، چھریرے بدن والے، گھوڑے پر سوار ہو کر سو سال تک چلتا رہے گا تو اس کی مسافت کو طے نہ کر سکے گا“ (صحیح البخاری، کتاب الرقاق، باب صفة الجنة والنار، نمبر 6186)۔ جب بھی آپ سگریٹ پیتے ہیں تو ایک تسبیح ضائع کر دیتے ہیں، جنت کا ایک درخت ضائع کر دیتے ہیں، سبحان اللہ و بحمدہ سے جنت میں درخت اگتا ہے۔ اس کے علاوہ حرام اور بے فائدہ چیزوں میں کتنا ہی مال ضائع ہو گیا ہوگا، پھر اس کی بدبو سے ان لوگوں کو ہونے والی اذیت الگ ہے جن سے آپ ملتے ہیں۔ پھر آپ کے بچوں، آپ کے جگر گوشوں کے لئے ناپسندیدہ اثرات۔ آپ وہ پہلے شخص ہوتے ہیں جو انہیں انتہائی تکلیف دہ امراض، حلق اور جگر کے کینسر جیسے امراض میں مبتلا کرتا ہے۔ ہو سکتا ہے یہ کہا جائے کہ یہ تو اُس کی عادت ہے۔ اور حقیقت یہ ہے کہ سب سے بہتر عادت یہ ہے کہ آپ کی کوئی عادت نہ ہو۔

اب میں وہ دس عملی پروگرام پیش کرتا ہوں جو ان چاروں شہوات اور ان کے علاوہ ان تمام خواہشات کو قابو میں رکھنے میں مددگار ہوں گے جو انسان کے شرف کے لئے ہلاکت خیز ہیں۔

پہلا پروگرام: اخلاص:-

اخلاص یہ ہے کہ عادت صرف اور صرف اللہ تبارک و تعالیٰ کی خوشی کے لئے عبادت میں تبدیل ہو جائے۔ کھانا پینا ایسا عمل ہے جو عادتاً انجام پاتا ہے، یہ عمل بھی عبادت بن جائے۔ ہم غروب کے وقت صرف اللہ کے لئے کھائیں اور فجر کے وقت صرف اللہ کی خاطر کھانے سے رک جائیں۔ کچھ مسلمان صرف اس لئے روزہ رکھتے ہیں کہ رمضان کا مہینہ آگیا اور مجلسِ افتاء نے اعلان کر دیا کہ کل سے رمضان سے ہے اور ہم لوگوں کے ساتھ روزہ رکھنے لگتے ہیں۔ لیکن صحیح یہ ہے کہ ہم سارے انسانوں کے رب کے لئے روزہ رکھیں اس لئے کہ رسول ﷺ نے حدیث قدسی میں فرمایا ہے: روزہ میرے لئے ہے اور اس کا اجر میں دوں گا۔ آپ اپنے روزہ کو عادت نہ بنائیں کیونکہ بخاری اور مسلم کی ان تمام احادیث میں: ”بشش نے ایمان اور احتساب کے ساتھ روزہ رکھا اس کے پچھلے گناہ معاف کئے جائیں گے“ ”جس نے ایمان اور احتساب کے ساتھ قیام لیل کیا اس کے پچھلے گناہ معاف کئے جائیں گے“ ”جس نے ایمان اور احتساب کے ساتھ شبِ قدر میں قیام کیا اس کے پچھلے گناہ معاف کئے جائیں گے“ ہر جگہ ایمان اور احتساب کے الفاظ موجود ہیں۔ اخلاص کا مطلب یہی ہے کہ آپ عادتاً روزہ نہ رکھیں بلکہ اس لئے رکھیں کہ اس سے ہمیں اس اللہ کی قربت، اس کا تقرب، اور اس کی رضا حاصل ہو جو ہم سے بے پناہ محبت رکھتا ہے۔ اسے معلوم ہے کہ ہم سے خطائیں ہوتی ہیں اس لئے وہ ہم سے کہتا ہے کہ میں نے تمہیں روزہ کی نعمت عطا کی تاکہ تم پھر سے متقی، پاکیزہ اور صاف ستھرے بن جاؤ، صرف گناہوں کی صفائی ہی نہیں بلکہ نیکیوں کے درجات میں بھی بلندی حاصل کرو۔ اگر ہمارے دلوں میں ایسا اخلاص خون بن کر دوڑے جو صرف اللہ کی خاطر عمل کی تحریک دے تو نیکیوں کے پہاڑ ہمارے منتظر ہیں، اخلاص وہ راز ہے جسے اللہ تعالیٰ اپنے محبوب بندوں میں سے جسے چاہتا ہے اس کے دل میں اسے ڈال دیتا ہے اور پھر انتہائی معمولی عمل کو انتہائی عظیم بنا دیتا ہے۔ اخلاص کے بغیر کیا جانے والا بڑا سے بڑا عمل بھی بے فائدہ ہے۔ آپ تصور کریں کہ سب سے پہلے جو لوگ جہنم کی آگ میں جلیں گے وہ ظالمین، فاسقین، زنا کرنے والے، نشہ استعمال کرنے والے، اور وہ لوگ نہیں ہوں گے جو لوگوں کو ناحق قتل کرتے ہیں۔ بلکہ وہ تین طرح کے لوگ ہوں گے: ایک وہ شخص جس نے اس لئے انفاق کیا کہ اسے سخی کہا جائے، دوسرا وہ شخص جس نے اس لئے جنگ کی کہ اس کو بہادر کہا جائے اور ایک عالم ہوگا جس نے اس لئے لوگوں کو علم سکھایا کہ اسے صاحبِ علم کہا جائے۔ یہ ریاکار سب سے پہلے جہنم میں جلیں گے۔ جیسا کہ صحیح احادیث میں آیا ہے۔ (مستدرک حاکم، کتاب العلم، نمبر 365)۔ لہذا ضروری ہے کہ ہمارے ہر عمل کا عنوان اخلاص ہونا چاہئے۔

## دوسرا پروگرام: کھانے پینے میں اعتدال

یہ ایک انتہائی اہم کنجی ہے کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے پاس اخلاص ہو لیکن آپ افطار و سحر میں اعتدال سے کام نہ لیتے ہوں۔ اللہ کی یہ بڑی رحمت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا: ”سحری کھانے میں برکت ہے۔ اسے تم نہ ترک کرو، خواہ تم ایک گھونٹ پانی ہی پی لو کیونکہ اللہ اور اس کے فرشتے سحری کرنے والوں پر سلام بھیجتے ہیں“۔ (مسند احمد، مسند ابو سعید الخدری، نمبر 11003)۔ تاکہ جب ہم سحر میں اٹھ کر اپنے جسم کو کھانا کھلائیں تو اپنے دلوں کو رحمت، سعادت کی اور انشراح سے سیراب کریں۔ اور اللہ ہمارے دلوں اور عقول کو نور اور رحمت سے معمور کر دے کیونکہ اللہ اور اس کے فرشتے سحر کرنے والوں پر سلام بھیجتے ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم میں سے ہر ایک اس حقیقت کو اپنے ذہن میں تازہ رکھے اور سحر کے وقت یہ سوچ کر اپنا پیٹ خوب نہ بھر لے کہ دن بہت لمبا ہوتا ہے، بہت

سے کام کرنے ہیں اور تھکن بہت زیادہ ہو جائے گی۔ اللہ سے مدد طلب کیجئے اور کمزوری نہ دکھائیے، یہ ایک ایسا مسئلہ ہے جس کے لئے عزم و ارادہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کے اندر یہ ارادہ موجود ہے کہ شکم سیر ہونے سے پہلے ہی کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں۔ ایک بار تجربہ کر کے دیکھ لیں آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے اندر اتنی تازگی ہے کہ آپ مسجد میں نماز فجر ادا کر سکتے ہیں۔ آپ اس وقت تازہ دم ہوں گے جب آپ افطار کریں گے، افطار میں جلدی کریں گے، مغرب کی نماز ادا کریں گے، پھر اس کے بعد پیٹ بھرنے سے پہلے ہی ہاتھ کھینچ لیں۔ آپ نماز تراویح کے لئے خشوع اور خضوع کے ساتھ جائیں گے۔ قرآن کے معانی سے لطف اٹھائیں گے۔ اللہ کی کتاب سے پڑھی جانے والی ہر آیت کو آپ سمجھیں گے۔ اور اگر پیٹ پورا بھر جائے تو سمجھداری رخصت ہو جاتی ہے۔ وہ خون جس کا دوران عقل کی طرف ہونا چاہئے، پیٹ کی طرف جاتا ہے تاکہ ہضم میں مدد دے اور اس کے بعد انسان نہ تو قیام کی قوت رکھتا ہے، نہ قرآن کی تلاوت کی، اور نہ ہی کسی اور چیز کی۔ یہ ایک انتہائی اہم کنجی ہے جس کے لئے آپ کو اللہ سے عہد کرنا چاہئے۔ بہت سے مسلمان ایسے ہیں جو یہ کہتے ہیں کہ ہم روزہ رکھتے ہیں اور ہمیں بھوک نہیں لگتی۔ یہ اس لالچ کی وجہ سے ہے جس کی تکمیل وہ فجر سے پہلے اور مغرب کے بعد کرتے ہیں۔ دکانیں نئی نئی مختلف اقسام کی چیزوں سے بھری ہوتی ہیں، ایسی چیزیں سامنے آتی ہیں جو رمضان کے علاوہ دوسرے دنوں میں نظر نہیں آتی ہیں۔ میرے بھائیو! روزہ انسانوں کو بھوکوں، ضرورت مندوں اور محتاجوں کی تکلیف کا احساس دلاتا ہے۔ ہم بھوک برداشت کرتے ہیں اور اپنے رب کو یاد کرتے ہیں، ہم کھاتے پیتے ہیں اور اپنے رب کا شکر ادا کرتے ہیں۔ ذکر اور شکر یہ دونوں ہی مطلوب ہیں۔ لیکن انسان پیٹ بھر لیتا ہے اور اس بات پر فخر کرتا ہے کہ اسے پورے دن بھوک نہیں لگتی ہے۔ ”جس نے دن بھر روزہ رکھنے کے بعد بہت زیادہ افطار کیا اس کی مثال ایسی ہے جیسے کہ کسی نے ایک محل بنایا اور ایک شہر کو ڈھادیا“۔ ایک شہر بنا کر وہ پورے شہر کو ڈھادیتا ہے۔ دن بھر روزہ رکھ کر تو آپ ایک محل کی تعمیر کرتے ہیں اور مغرب کے وقت آپ دیکھتے ہیں کہ دسترخوان بھرا ہوا ہے، آپ اس پر چھٹ پڑتے ہیں۔ افطار کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ آپ کھجور یا پانی یا دودھ سے شروع کریں۔ کیونکہ نبی ﷺ کا فرمان ہے کہ: ”جسے کھجور میسر ہو وہ اس سے افطار کرے اور جسے یہ میسر نہ ہو وہ پانی سے افطار کرے کیونکہ یہ پانی کا ذریعہ ہے“ (صحیح ابن حبان، کتاب الصوم، باب الافطار و تعجیلہ: نمبر 3514)۔ یہ میٹھی چیز ہے جو تیزی کے ساتھ آنکھ کی طرف جاتی ہے اور عقل کو یہ اشارہ دیتی ہے کہ کھجور کے اندر موجود میٹھا مادہ کافی ہے، یہ چکنائی سے خالی ہوتا ہے اور عقل کو قوت فراہم کرتا ہے۔ یہ اس بات کا بھی اشارہ ہے کہ مناسب مقدار میں اسے کھالینے کے بعد انسان اس طرح بھوکا نہیں رہتا جیسا کہ پہلے تھا۔ افطار کے بعد آپ مغرب کی نماز ادا کر کے واپس آتے ہیں۔ اس وقت تک پانی کے گھونٹ کے ساتھ کھائے گئے کھجور کو معدہ ہضم کر لیتا ہے اور یہ امید کی جاتی ہے کہ حدیث کے اندر جو بات کہی گئی ہے وہ پوری ہو جائے ”پیاس چلی گئی، رگیں تر ہو گئیں اور ان شاء اللہ اجر بھی ثابت ہو گیا“ (مستدک حاکم، کتاب الصوم، نمبر 1536)۔ اس شخص کی طرح نہ ہو جانا چاہئے جو یہ سمجھتا ہے کہ زندگی تو کھانے، پینے، لہو لعب، اور سونے کا نام ہے اور اگر تم کو یہ سب نہ ملے تو دنیا کو سلام کرو! نہیں، ہرگز نہیں! اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے: **وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ (محمد: 12)** ”اور کفر کرنے والے بس دنیا کی چند روزہ زندگی کے مزے لوٹ رہے ہیں، جانوروں کی طرح کھاپی

رہے ہیں، اور ان کا آخری ٹھکانا جہنم ہے۔ ہم اس طرح نہیں ہیں، ہم تو آدمی ہیں، ہم مسلم ہیں، ہمارا ایک خاص رنگ ہے جیسا کہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ”صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ عَابِدُونَ (البقرة: 138)“ اللہ کا رنگ اختیار کرو، اس کے رنگ سے اچھا اور کس کا رنگ ہوگا؟ اور ہم اسی کی بندگی کرنے والے ہیں۔

تیسرا پروگرام: قرآن کی تلاوت:

رمضان کے مہینہ کی عظمت قرآن ہی کی وجہ سے ہے۔ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے: شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ (البقرة: آیت 185 سے) ”رمضان وہ مہینہ ہے جس میں قرآن نازل کیا گیا“۔ بھتی، احمد، اور حاکم نے اپنی اپنی سندوں سے عبد اللہ بن عمرو رضی اللہ عنہ سے روایت کی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”روزہ اور قرآن بندہ کے لئے سفارش کریں گے، روزہ کہے گا: اے میرے رب میں نے اسے دن میں کھانے اور شہوات سے روک کر رکھا، آپ اس کے حق میں میرے سفارش قبول فرمائیں۔ اور قرآن کہے گا: میں نے رات میں اسے نیند سے محروم رکھا، ان دونوں کی سفارش قبول کی جائے گی“ (مستدرک حاکم، کتاب فضائل القرآن، اخبار فی فضائل القرآن جملة، نمبر 2036)۔

اگر ہم کھانے میں اعتدال کا راستہ اختیار کریں گے تو قرآن کو اسی طرح تازگی اور نشاط کے ساتھ سن سکیں گے جس طرح وہ نازل ہوا ہے۔ ہم گھر جائیں گے، اور قرآن ہاتھ میں لیں گے۔ میں ہر بھائی، بہن سے یہ خواہش رکھتا ہوں کہ وہ قرآن ہاتھ میں لے اور عزم کرے کہ وہ رمضان میں کم از کم ایک بار پورے قرآن کی تلاوت کرے گا۔ اگر آپ گاری چلاتے ہوئے اپنے کام پہ جا رہے ہوں تو گاڑی میں کیسٹ رکھ لیں اور اسے خاموشی سے سنیں: ”وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ“ (الاعراف: 204) ”جب قرآن تمہارے سامنے پڑھا جائے تو اسے توجہ سے سنو اور خاموش رہو، شاید کہ تم پر بھی رحمت ہو جائے“۔ یہ انتہائی اہم ہے کہ آپ رمضان میں پورے قرآن کی تلاوت کریں جیسا کہ نبی ﷺ کیا کرتے تھے۔ حضرت جبریل علیہ السلام ہر سال انہیں قرآن کا دورہ کراتے تھے۔ ہمارے لئے ضروری ہے کہ اپنی قوت بھر ہم اس ہدف کو حاصل کرنے کی کوشش کریں کیونکہ حقیقتاً قرآن وہ نور ہے جس کے بغیر ہمیں بدبختی کے سوا کچھ اور حاصل نہ ہو سکے گا۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے ”وَهُمْ يَنْهَوْنَ عَنْهُ وَيَنْأَوْنَ عَنْهُ وَإِنْ يُهْلِكُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ (الانعام: 26)“ ”وہ اس امر حق کو قبول کرنے سے لوگوں کو روکتے ہیں اور خود بھی اس سے دور بھاگتے ہیں، (وہ سمجھتے ہیں کہ اس حرکت سے تمہارا کچھ بگاڑ رہے ہیں) حالانکہ دراصل وہ خود اپنی ہی تباہی کا سامان کر رہے ہیں مگر انہیں اس کا شعور نہیں ہے“۔ ایک صحابی کہتے تھے: میں اس طرح پڑھتا ہوں کہ ہر ہفتہ ایک بار ختم کرتا ہوں، اور ایک سلسلہ کو ہر ماہ ایک بار ختم کرتا ہوں اور ایک سلسلہ کو ہر سال ایک بار ختم کرتا ہوں اور ایک سلسلہ ایسا ہے کہ میں نے بیس سال پہلے اسے شروع کیا ہے اور ابھی تک اسے ختم نہیں کر سکا ہوں۔ میں آج اپنے ہر بھائی سے یہ خواہش کرتا ہوں کہ وہ رات میں یا فجر کے بعد قرآنی ورد کا اہتمام کرتے ہوئے کوئی ایک آیت منتخب کرے جس سے اس کا شعور متاثر ہوا ہو، جس کے لئے اس کے دل میں دھڑکن پیدا ہوئی ہو، اور جس کی طرف اس کی عقل مائل ہوئی ہو، اس آیت کو وہ دن بھر زبان سے دہراتا رہے، اسی کے ساتھ رہے، تو وہ اس کے اندر ایک نئی روح پیدا کرے گی،

اس کے نفس کی عادات میں بڑی تبدیلیاں پیدا کرے گی، وہ انسان کو معمولی اور حقیر اشیاء کی مشغولیت سے نکال کر عظیم امور کی طرف لے جائے گی ”اللہ تعالیٰ خوب صورت ہے، خوبصورتی کو پسند کرتا ہے، وہ عظیم امور کو پسند کرتا ہے اور حقیر کاموں کو ناپسند کرتا ہے“

(السلسلة الصحيحة للالبانی، 1627) میں یہ چاہتا ہوں کہ ہم مسجد میں قرآن پڑھانے والوں کو تلاش کریں، ترتیل سیکھیں، ”وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً“ (سورة المزمل: 4) ”اور قرآن کو ترتیل کے ساتھ پڑھو“۔ وَأْمُرْ أَنْ أَكُونَ مِنَ الْمُسْلِمِينَ وَأَنْ أَتْلُو الْقُرْآنَ (النمل آیات 91، 92 سے) ”مجھے اس بات کا حکم دیا گیا کہ میں مسلمانوں میں سے رہوں اور یہ کہ میں قرآن کی تلاوت کروں“۔ تلاوت یہ ہے کہ نغمہ کے ساتھ اس طرح پڑھا جائے کہ آنکھیں، دل، عقل اور وجدان سب لطف اندوز ہوں اور قرآن آپ کے وجود کا ایک حصہ بن جائے آپ کے لئے یہ ممکن ہی نہ رہے کہ کسی دن آپ کے اندر کھانا کھانے کی قوت اور قرآن کو چھوڑ دیں۔ آپ کے دن اسی صورت میں طویل ہو سکتے ہیں کہ آپ اول سے لے کر آخر تک قرآن ختم کریں۔ آپ ابتداء کریں اور پڑھ کر یاسن کر یا دونوں شکلوں سے آگے بڑھتے جائیں، پھر عقل سے غور و فکر کریں، دل کے اندر اس کا اثر لیں، اور رمضان، قرآن کے مہینہ میں اس سے اپنے نفس کے اندر تبدیلی پیدا کریں۔

## چوتھا پروگرام: قیام لیل

نماز تراویح کے وقت کو بعد کے لئے نہ ٹالیں، اسے اللہ کے لئے انجام دیں۔ اور رمضان میں قیام لیل کے لئے اللہ سے کئے گئے عہد کو پکا عہد ثابت کریں۔ کیا کوئی شخص عرصہ امتحان میں ہو وہ امتحان کے لئے کوئی اور وقت طے کرے گا۔ ایسا نہیں ہوتا کہ کسی شخص کی کسی ذمہ دار شخص سے ملاقات طے ہو اور وہ اسی متعینہ وقت میں پھر کوئی اور وقت طے کرے۔ ہر نماز کے لئے ہم اللہ تعالیٰ کی طرف سے وقت کے پابند ہیں اور خاص طور پر قیام لیل کے سلسلہ میں صحیحین میں بہت سی خصوصی احادیث ہیں ”جس نے رمضان میں ایمان اور احتساب کے ساتھ قیام کیا اس کے اگلے پچھلے تمام گناہ معاف کئے جائیں گے“ آپ یہ تصور کریں کہ ہم کسی عام مہینہ میں روزانہ 17 رکعت فرائض اور 13 رکعت سنت اور وتر پڑھ کر 300 رکعتوں کا ثواب حاصل کرتے ہیں، جب کہ رمضان کی صورت حال اس سے مختلف ہے۔ اس میں ستر گنا اضافہ کے ساتھ اجر ملتا ہے۔ اگر ہم تراویح کی نماز ترک کر دیں تو کتنی زیادہ نیکیاں ہم کھو دیں گے!!! میرے بھائی مجھے آپ بتائیں: کیا ٹیلیویشن کے سامنے آپ کا بیٹھنا، یا دوستوں کی مجلس میں رہنا یا قبوہ خانوں، گاڑیوں، یا کسی اور جگہ آپ کا بیٹھنا آپ کو اس کا اہل بنائے گا کہ آپ یہ عظیم، زبردست، اور فراواں اجر پاسکیں؟ ای میرے معزز بھائی آپ اپنی زندگی کے ان اوقات کو اللہ تعالیٰ کے لئے وقف کریں۔ اگر تراویح کی نماز کے وقت آپ مشغول ہوں تو گھر میں اپنے گھر والوں کے ساتھ آپ سے ادا کریں، یہ بھی نہ ہو سکے تو تنہا ادا کریں لیکن اسے بالکل ہی نہ چھوڑ دیں۔ یہ تو ایک غنیمت ہے، زبردست غنیمت، اس کی مدد سے آپ اپنے دل میں زبردست قوت پیدا کر سکتے ہیں۔ وہ قوت جو چاروں شہوات کا علاج کرتی ہے اور انسان کو ان چاروں پہلوؤں سے بلندی کی طرف لے جاتی ہے۔

## پانچواں پروگرام: اذکار

امام مسلم نے صحیح میں روایت بیان کی ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا: ”مفردوں آگے بڑھ گئے۔ صحابہ نے عرض کیا: اے اللہ کے رسول ﷺ

مفردوں کون ہیں، کثرت سے اللہ کا ذکر کرنے والے مرد اور عورتیں۔ (صحیح مسلم، کتاب الذکر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب الحث علی ذکر اللہ نمبر 2676)۔ رمضان کا مہینہ اذکار اور نیکیوں کے لئے عظیم موقع ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اس میں چار چیزوں کا کثرت سے اہتمام کرو، دو چیزیں ایسی ہیں جن سے تم اپنے رب کو راضی کرو گے، اور دو چیزیں ایسی ہیں جن سے تم بے نیاز نہیں ہو سکتے۔ وہ دو چیزیں جن سے تم اپنے رب کو راضی کر سکتے ہو وہ ہے لا الہ الا اللہ اور استغفار، اور وہ دو چیزیں جن سے تم بے نیاز نہیں ہو سکتے وہ یہ ہیں کہ تم جنت طلب کرو اور جہنم سے اس کی پناہ چاہو۔ (شعب الایمان، باب 23، باب فی الصیام، فضائل شہر رمضان، نمبر 3608)۔ اذکار خیر کے اہلتے ہوئی ندیاں ہیں۔ اسی ضمن میں وہ حدیث بھی ہے کہ: جس نے صبح و شام یہ کہا: رضیت باللہ رباً وبالاسلام دیناً و بسیدنا محمد ﷺ نبیاً و رسلاً تو اللہ کے اوپر اس کا حق ہے کہ اس سے راضی ہو جائے، (سنن ابن ماجہ، کتاب الدعاء، باب ما یدعو بہ الرجل اذا اصبح و اذا امسى، نمبر 3870)۔ آپ رب سبحانہ و تعالیٰ کی رضا سے زیادہ اور کیا چاہتے ہیں، اس میں تو پانچ سیکنڈ سے زیادہ وقت صرف نہیں ہوتا؟؟! ایک اور حدیث ہے ”دو کلمے ایسے ہیں جو زبان پر ہلکے ہیں، میزان میں باوزن ہیں، رحمان کے نزدیک پسندیدہ ہیں، وہ ہیں: سبحان اللہ و بحمدہ، سبحان اللہ العظیم“ (صحیح البخاری، کتاب الدعوات، باب فضل التسبیح، نمبر: 6043)۔ کتنی زیادہ نیکیاں ہیں یہ، صبح مسلم میں ہے: ”کیا تم میں سے کوئی اس بات سے عاجز ہے کہ روزانہ ہزار نیکیاں کمائے، ان کے ساتھ بیٹھے ہوئے لوگوں میں سے کسی سوال کرنے والے نے پوچھا ہم میں سے کوئی ہزار نیکی کیسے کما سکتا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: وہ سو بار تسبیح پڑھے گا تو اس کے لئے ہزار نیکیاں لکھی جائیں گی یا اس کے ہزار گناہ جھاڑ دیئے جائیں گے۔ (صحیح مسلم کتاب الذکر والدعاء والتوبة والاستغفار باب فضل التهلیل والتسبیح، والدعاء نمبر 2698)۔ خزانہ اس میں سے آپ کے سامنے ہے اس میں سے آپ جتنا چاہیں لے لیں۔ اس بات کی کوشش کریں کہ اپنے لئے کچھ ورد متعین کریں۔ آپ تصور کریں کہ آپ اپنے گھر کے دروازہ سے نکل رہے ہیں تاکہ اپنی گاڑی اسٹارٹ کریں، یا آپ بس اسٹینڈ کی طرف جا رہے ہیں یا آپ ایک دفتر سے دوسرے دفتر کی طرف جا رہے ہیں تو آپ کے لئے ممکن ہے کہ جنت کے لامحدود خزانے حاصل کریں جن سے اللہ تعالیٰ کے پاس آپ کے سینکڑوں درجات بلند ہوں۔ موطا مالک میں ہے: ”میں نے اور مجھ سے پہلے کے تمام انبیاء نے جو سب سے افضل بات کہی ہے وہ ہے لا الہ الا اللہ“۔ بخاری اور مسلم میں بھی یہ حدیث ہے۔ ہم بیٹھ کر بے فائدہ موضوعات پر گفتگو کرتے رہتے ہیں اور ان بے پناہ نعمتوں کو کھودیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: ”لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ (النساء: 114)“ ”ہم بے لگام گفتگو کا علاج کیسے کریں؟ اس کا جواب یہی ہے کہ: نبی ﷺ کے فرمان کے مطابق آپ اس بات کی کوشش کریں کہ اپنے کلام کو ذکر، اپنی خاموشی کو فکر اور اپنی نگاہ کو نگاہِ عبرت بنائیں۔ اس سے آپ کو دنیا اور آخرت دونوں کی نعمتیں حاصل ہوں گی۔

چھٹا پروگرام: دعاء:

اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے روزہ کی آیات میں فرمایا ہے: ”وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي فَأِنِّي قَرِيبٌ“ (البقرة: 186) ”جب میرے بندے تجھ سے میرے بارے میں پوچھیں تو میں قریب ہی ہوں“۔ اس جیسی دوسری تمام آیات میں موجود لفظ ”قُل“ (کہہ دو) یہاں نہیں ہے، اس لفظ کو نہ لانے کی حکمت یہ بھی ہے کہ اللہ تعالیٰ ہم سے یہ کہنا چاہتا ہے کہ میں تم سے بہت ہی قریب ہوں۔ آپ ٹیلیفون اٹھا کر کسی ذمہ دار یا دوست سے بات کرنا چاہتے ہیں، یا بیوی اپنے شوہر سے بات کرنا چاہتی ہے، یا بیٹا اپنے باپ سے بات کرنا چاہتا ہے تو وہ اسے بار بار مصروف پاتا ہے۔ پاک ہے وہ ذات جسے کوئی چیز کسی چیز سے مشغول نہیں رکھتی۔ آپ کہیں: اے میرے پروردگار تو وہ فرمائے گا۔ میرے بندے میں میں موجود ہوں۔ اگر آپ کہیں کہ میں نے توبہ کی تو آپ کا رب کہے گا کہ میں نے تمہاری توبہ قبول کی، اگر آپ پھر کہیں کہ میں تیری طرف واپس آ گیا، تو وہ فوری کہے گا۔ تیری واپسی سے مجھے خوشی ہوئی، صحیح مسلم میں ہے ”جب بندہ اللہ سے توبہ کرتا ہے تو اللہ کو تمہارے اس آدمی سے بھی زیادہ خوزہ ہوتی ہے جو سنسان زمیں میں اپنی سواری پر ہو، اور اس کی وہ سواری گم ہو جائے، اس کا کھانا پینا بھی اسی سواری پر ہو، وہ اس سے ناامید ہو کر ایک درخت کے سایہ میں آ کر لیٹ جائے، جس وقت وہ اپنی سواری سے ناامید ہو کر لیٹے اچانک اس کی سواری اس کے پاس آ کر کھڑی ہو جائے، اور وہ اس کی لگام پکڑ لے پھر زیادہ خوشی کی وجہ سے کہے اے اللہ تو میرا بندہ ہے اور میں تیرا رب ہوں یعنی خوشی کی شدت کی وجہ سے الفاظ میں غلطی کر جائے“ (صحیح مسلم، کتاب التوبہ، باب فی الحض علی التوبۃ والفرح بھا، نمبر: 2747)۔ اللہ تعالیٰ کو اس بندہ سے بھی زیادہ خوشی ہوتی ہے جس نے اپنی اونٹنی کو پالیا ہو۔ میرے بھائیو! اگر تم اللہ کی طرف دن رات، صبح و شام اپنے ہاتھ اٹھاؤ وہ تمہاری پکار سنے گا۔ اس نے کہا ہے: ”وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي فَأِنِّي قَرِيبٌ“ (البقرة: 186) ”جب میرے بندے تجھ سے میرے بارے میں پوچھیں تو میں قریب ہی ہوں“۔ اس کا یہ بھی فرمان ہے: وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ (غافر: 60) ”تمہارا رب کہتا ہے: مجھے پکارو، میں تمہاری عائلیں قبول کروں گا، جو لوگ گھمنڈ میں آ کر میری عبادت سے منہ موڑتے ہیں، ضرور وہ ذلیل و خوار ہو کر جہنم میں داخل ہوں گے“۔ ہمارے حبیب ﷺ نے فرمایا: دعا عبادت کا مغز ہے، اور ”دعا ہی عبادت ہے“ (سنن ترمذی، کتاب الدعوات عن رسول اللہ، باب ما جاء فی فضل الدعاء نمبر: 3371)۔ ہمیں اس وسیلہ کی ضرورت ہے لیکن میرے بھائیو! ہم یہ نہیں چاہتے کہ ہم صرف مصیبت اور پریشانی کے وقت میں اللہ سے فریاد کریں، کیونکہ دعا کی دو قسمیں ہیں: ایک وہ دعا جو عبادت ہے جو ہر وقت اللہ کی عبادت اور اس کے خوف سے کی جاتی ہے، اور ضرورت کی دعا، جو مصیبت اور ضرورت کے وقت کی جاتی ہے۔ ہم بہت سے طالب علموں کو دیکھتے ہیں کہ امتحانات کے دنوں میں مسجد کا رخ کرتے ہیں، یہ ایک اچھی بات ہے لیکن ہم یہ چاہتے ہیں کہ ہم تمام اصحاب عبادت بنیں، ہمیں اللہ کے سامنے گڑگڑانے اور دعا کرنے سے ایک لطف حاصل ہو۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: فَلَوْلَا إِذْ جَاءَهُمْ بَأْسُنَا تَضَرَّعُوا (الانعام: 43)۔ ”پس جب ہماری طرف سے ان پر سختی آئی تو کیوں نہ انہوں نے عاجزی اختیار کی“۔ گویا ہم یہ کہیں کہ: اے اللہ میں تیرے عظیم فضل اور تیری قدیم جاہ کے حوالے سے اس بات کی درخواست کرتا ہوں کہ میرے اور تمام مسلمانوں کے معاملات کو درست فرما۔ یا ”رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا (الفرقان: 74)

”اے ہمارے رب ہمیں اپنی بیویوں اور اپنی اولاد سے آنکھوں کی ٹھنڈک دے اور ہم کو پرہیزگاروں کا امام بنا“ یا ”رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (آل عمران: 147)۔

”اے ہمارے رب! ہماری غلطیوں اور کوتاہیوں سے درگزر فرما، ہمارے کام میں تیرے حدود سے جو کچھ تجاوز ہو گیا ہو اسے معاف کر دے، ہمارے قدم جمادے اور کاروں کے مقابلہ میں ہماری مدد کر“ امام احمد نے اپنی مسند میں ایک پُر بہار دعا بیان کی ہے: **اللَّهُمَّ اِنِّي عَبْدك وَاِبْن عَبْدك وَاِبْن اُمَّتک ، ناصیتی بیدک ، ماض فی حکمک عدل فی قضائک اَسْأَلُک بکل اسم هو لک اَنْزَلْتَه فی کتابک اَوْ عَلَّمْتَه اَحَدًا مِنْ خَلْقک اَوْ اسْتَأْثَرْت به فی علم الغیب عندک اَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ الْعَظِيمَ رَبِيعَ قَلْبِی وَ ذَهَابَ هَمِّی وَ جَلَاءَ حَزْنِی**“ ”اے اللہ میں تیرا بندہ ہوں، تیرے بندے کا بیٹا ہوں، اور تیری بندی کا بیٹا ہوں، میری پیشانی تیرے ہاتھ میں ہے، میرے اوپر تیرا حکم چل رہا ہے، میرے سلسلہ میں تیرا فیصلہ عدل پر مبنی ہے، میں تم سے تمہارے ان تمام ہی ناموں کے واسطے سے سوال کرتا ہوں جو تم نے اپنی کتاب میں اتاری ہے یا اپنی مخلوق میں سے کسی کو جس کا علم دیا ہے، یا جسے تو نے اپنے پاس اپنے علم غیب میں رکھا ہے: کہ قرآنِ عظیم کو تو میرے دل کی بہار، میرے غم کا مداوا اور میرے کرب کا علاج بنا دے“ (مسند احمد، مسند عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ، نمبر 3704) اسی حدیث میں ہے کہ ”جس نے ان کلمات سے دعا کی اللہ تعالیٰ اس کے غم کو دور کر دے گا اور اس کی خوشی کو دراز کرے گا“ ہماری یہ خواہش ہے کہ ہم اپنے آپ کو دعاء میں مشغول رکھیں، خصوصیت کے ساتھ افطار کے وقت۔ نبی ﷺ کا فرمان ہے: ”افطار کے وقت روزہ دار کی دعا واپس نہیں آتی“۔ ہمارے لئے ایک زبردست موقع ہے، ایسا موقع کہ ہماری دعا ٹھکرائی نہ جائے گی،۔ ایسے موقع پر ہم اپنے لئے، اپنے گھر والوں کے لئے، اپنے بھائیوں کے لئے، روئے زمین کے تمام مسلمانوں کے لئے اور ساری انسانیت کے لئے بھی یہ دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ انہیں بندوں کے ظلم سے، ان کے استبداد سے، فساد سے، قتل سے اور فسطین، لبنان، عراق، افغانستان، صومالیہ، چیچنیا، اور کشمیر کے ظلم سے نجات دے۔ ہم اللہ تعالیٰ سے روئے زمین کے تمام ہی مظلومین کے لئے دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ ہم سے، آپ سے، ہر کسی کے اوپر سے ظلم کے بادل کو چھانٹ دے۔

## ساتواں پروگرام: اعتکاف

اعتکاف کی فضیلت میں رسول اللہ ﷺ سے کوئی صحیح حدیث ثابت نہیں ہے۔ لیکن ہمارے لئے یہ بات کافی ہے کہ نبی ﷺ نے اعتکاف کیا ہے۔ ہمارے لئے یہ موقع ہے کہ جب بھی مسجد میں داخل ہوں تو اعتکاف کی نیت کر لیں تاکہ ہماری نیکیوں میں اضافہ ہو۔ میں ہر بھائی اور بہن سے یہ خواہش رکھتا ہوں کہ وہ مسجد میں داخل ہوتے ہی اپنے آپ کو اللہ تعالیٰ کے لئے یکسو کر لے اور اپنی تمام شکایات اللہ سبحانہ و تعالیٰ کے سامنے رکھے۔ ہماری بے شمار تکلیفیں ہیں، ہمارے معاملات، حالات، مرتبے، آمدنی، ماں، باپ، شوہر، بیوی، حاکم، محکوم، مشرق، مغرب، جس چیز سے متعلق بھی ہمارا کوئی درد ہو اسے ہم معتکف ہو کر اللہ تبارک و تعالیٰ کے سامنے ہی پیش کریں۔ اعتکاف کا مطلب ہے کہ آپ نے اپنے آپ کو دنیا سے کاٹ لیا ہے اور اللہ سے قریب ہونے کے لئے اس کے گھر کا رخ کیا ہے۔ آپ تنہائی میں

بیٹھیں، اللہ سبحانہ و تعالیٰ کی عبادت کریں، اللہ عزوجل سے دنیا اور آخرت کی وہ تمام بھلائی مانگیں جو آپ چاہتے ہیں۔ دن کا وقت ہو یا رات کی گھڑی آپ اعتکاف کی نیت کریں لیکن اس بات کی کوشش کریں کہ خاص طور پر آخری عشرہ میں لیلة القدر کی تلاش کے لئے رخصت لے لیں کیونکہ ان ایام میں اعتکاف کی خاص فضیلت ہے۔ نبی ﷺ نے کہا ہے کہ ”اسے (شبِ قدر کو) رمضان کے آخری عشرہ میں تلاش کرو“۔ یہاں میں اپنے آپ سے بھی اور اپنے بھائیوں سے بھی ایک سوال کرنا چاہتا ہوں، ہو سکتا ہے کہ اس سے ہم سب کو اعتکاف کے سلسلہ میں فیصلہ کرنے مدد ملے: اللہ کی قسم اگر ہم میں سے کوئی کسی مجلہ میں ایک اعلان پڑھے اور کسی اور الیکٹرانک میڈیا کے کسی اور ذریعہ سے بھی یہ اعلان پڑھے۔ وہ اعلان یہ ہے کہ: جو یہ چاہتا ہے کہ بہت زیادہ تنخواہ حاصل کرے، وہ صرف دس راتیں کام کرے، اور ہمیں اپنی آخری تنخواہ کا چیک دکھائے، اگر اس کی تنخواہ ایک ہزار دینار، یا ڈالر یا یورو، یا ریال ہے تو اسے صرف دس دنوں کے کام کے عوض ہزار گنا اضافہ کے ساتھ ملے گا یعنی اسے ملینوں کی رقم ملے گی۔ اللہ کی قسم کیا کوئی اس میں پیچھے رہے گا؟! شبِ قدر میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے اجر میں اسی طرح اضافہ ہوتا ہے، بس ہمیں اللہ تعالیٰ کے وعدہ کی مکمل تصدیق اور اس پر مکمل یقین رکھنے کی ضرورت ہے۔ چنانچہ رسول حبیب ﷺ کا فرمان ہے: جو اس کے خیر سے محروم رہا، وہ تمام ہی خیر سے محروم رہا، یعنی شبِ قدر کی تلاش اور اس کو پالنے کا خیر۔

میرے بھائیو! میری بہنو! ہماری امت کی عمریں ساٹھ اور ستر سالوں کے درمیان ہیں، لوگ تقریباً بارہ، تیرہ سال کی عمر میں بالغ ہوتے ہیں۔ یعنی مکلف انسان کو پچاس سال کی زندگی میسر آتی ہے، کیا ہمارے لئے ممکن ہے کہ ہم اسے اللہ کی عبادت والے 4150 سالوں میں تبدیل کر سکتے ہیں؟! ہاں شبِ قدر کو زندہ کر کے ایسا کیا جاسکتا ہے کیونکہ شبِ قدر ہزار مہینوں سے بہتر ہے، اگر آپ پچاس سالوں تک اللہ کی عبادت کریں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ کی بھلائی کی عمر 4150 تعبیدی سال ہے۔

یقیناً یہ نادر مواقع ہیں جو انسان کو ان چاروں شہوات، شہوتِ طعام، شہوتِ جنس، شہوتِ غضب اور شہوتِ کلام سے پاک صاف کرتے ہیں۔ یہ سب کچھ دعاء، اللہ کی طرف توجہ، انکساری، تضرع، اور اس ایمان کی مدد سے پکھل جاتا ہے جو انسان کو لغزش اور غلطیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ ہماری حقیقی خواہش یہی ہے کہ ہم اعتکاف کی عبادت کو تسلیم کریں اور اس میں کوئی حرج نہیں ہے کہ آپ کھانے پینے کے لئے جائیں، اپنی ضرورت کی کوئی چیز خریدنے کے لئے نکلیں، یا کسی مریض کی عیادت کے لئے جائیں، ہاں اس کا خیال رہے کہ بیٹھیں نہیں بلکہ کھڑے کھڑے گھر والوں کی خیریت کا اطمینان کر کے واپس آجائیں جیسا کہ حضرت علی رضی اللہ عنہ نے کہا ہے اور بہت سے فقہاء نے یہی رائے اختیار کی ہے، میں بھی اسی رائے کو پسند کرتا ہوں۔ اگر آپ کو رخصت نہ ملے تو آپ اعتکاف کریں، اپنے کام کے لئے جائیں، پھر واپس آ کر معتکف ہو جائیں۔ لیکن میرے بھائیو! میری بہنو! میں اللہ کے لئے آپ سے یہ امید رکھتا ہوں کہ آپ اللہ کی رضا کے حصول کے لئے اعتکاف کی عبادت سے اپنے آپ کو محروم نہ رکھیں۔

آٹھواں پروگرام: سخاوت و فیاضی:

رسول اللہ ﷺ سخی تھے اور رمضان میں تیز و تند ہوا کی طرح آپ کی فیاضی بھی بڑھ جاتی تھی۔ حدیث میں ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا: ”جب اللہ تعالیٰ نے ہمیشہ کی جنت کی تخلیق کی اور اس کے درختوں کو اپنے ہاتھوں سے لگایا اس کے بعد اس سے کہا تم اپنی بات کہو، تو اس نے کہا

مومنین کامیاب ہو گئے، تو اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے فرمایا میری عزت اور میرے جلال کی قسم کوئی بخیل میرے قریب تمہارے اندر نہیں رہے گا“ (مستدرک حاکم، کتاب التفسیر، تفسیر سورة المومنون، نمبر 3480)۔ اور آپ ﷺ نے فرمایا: ”سخی اللہ سے قریب ہوتا ہے، لوگوں سے قریب رہتا ہے، جنت سے قریب ہوتا ہے، اور جہنم سے دور ہوتا ہے، اور بخیل اللہ سے دور رہتا ہے، لوگوں سے دور رہتا ہے، جنت سے دور رہتا ہے، اور جہنم سے قریب رہتا ہے، اور جاہل سخی اللہ کے نزدیک بخیل عابد سے بہتر ہے“ (سنن ترمذی، کتاب البرّ و الصلّة عن رسول اللہ، باب ما جاء فی السخاء، نمبر 1961)۔ ہمیں فیاضی اور سخاوت کی یہ تعلیم ملتی ہے ”بلال خرچ کرو اور عرش والے سے یہ مت ڈرو کہ وہ کم کر دے گا“۔ ہم اس شخص کی طرح نہ بنیں جس کی جیب میں ڈالر یا پونڈ پہنچ جائے تو اس کے بعد وہ اس سے کہتا ہے اب مطمئن ہو جاؤ، ادھر ادھر پھرنے کی اذیت سے تمہیں اب راحت مل گئی، لوگ تمہیں دائیں بائیں پھرتے رہتے تھے، اب مطمئن ہو جاؤ میں تمہیں اپنی جیب یا خزانہ میں رکھوں گا اس سے تم قیامت تک باہر نہیں آؤ گے!!۔

میرے بھائیو! قرآن کریم میں 133 آیات ایسی ہیں جو خرچ، فیاضی، سخاوت، اور جو دو کرم کا حکم دیتی ہیں ”وَمَنْ يُؤَقِّ شَخَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ“ (التغابن: 16) ”جو لوگ اپنے نفس کے بخل سے بچائے گئے وہی کامیاب ہیں“ ہم عطاء کئے جانے والے مال کو قرآن و سنت کے مطابق کچھ انواع میں تقسیم کر سکتے ہیں:

1۔ رمضان میں دیا جانے والا زکوٰۃ کا مال، کیونکہ ڈالر، پونڈ، تین یا کوئی بھی سکہ ہو اگر آپ رمضان میں اللہ کی راہ میں خرچ کریں گے تو اس میں ستر گنا اضافہ ہوگا، لہذا آپ اپنی زکوٰۃ ہر سال رمضان میں ادا کریں۔

2۔ رمضان میں ادا کیا جانے والا صدقہ فطر۔ ابو داؤد کی روایت ہے ”صدقہ فطر روزہ دار کے لئے پاکی اور مسکین کے لئے کھانے کا ذریعہ ہے“ (سنن ابو داؤد، کتاب الزکوٰۃ، باب زکاة الفطر نمبر 1609)۔

3۔ روزہ داروں کو افطار کرانا، حدیث میں ہے: ”جس نے روزہ دار کو افطار کر لیا خواہ، پانی کے گھونٹ یا تھوڑے دودھ یا کھجور کے ٹکڑے سے تو اس کا یہ عمل اس کے لئے گناہوں سے مغفرت اور جہنم سے اس کی گردن کے لئے آزادی کا ذریعہ بن جائے گا“ (شعب الایمان، باب 23، باب فی الصیام، فضائل شہر رمضان، 3608)۔

4۔ رمضان پیکٹ، متعدد ملکوں میں یہ ایک کامیاب اور زبردست اسکیم ہے، اہل خیر کی طرف سے ایک پیکٹ میں کھانے پینے کی بعض اشیاء رکھ کر ضرورت مندوں میں اس کی تقسیم عمل میں آتی ہے۔

جو اللہ کی رض اور جنت چاہتا ہو وہ ہر باغ سے ایک پھول جمع کرے اور ہر خوشہ سے ایک دانہ لے، اور اس کے علاوہ اسے چاہئے کہ خیر کے کاموں اور دوسروں کو فائدہ پہنچانے کے لئے نئے نئے وسائل تلاش کرے۔

نواں پروگرام: بردباری اور عفو و درگزر

روزہ غصہ کا علاج کرتا ہے۔ ہم تو رسول اللہ ﷺ کے اسوہ کو اختیار کرنے والے ہیں، آپ ﷺ لوگوں میں سب سے زیادہ بردبار تھے۔ کوئی

شخص آپ کے پاس آ کر آپ کا گریبان پکڑتا تھا اور کہتا تھا اللہ تعالیٰ نے آپ کو جو کچھ دیا ہے اس میں سے مجھے دیجئے، یہ مال نہ تو آپ کا مال ہے اور نہ ہی آپ کے باپ کا مال ہے اور آپ ﷺ اس سے بردباری سے پیش آتے تھے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ”فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ“ (الشوریٰ: 40) ”جس نے معاف کر دیا اور اصلاح کا کام کیا تو اس کا اجر اللہ کے اوپر ہے“ مسلمان لوگوں کو اپنے دل کی گہرائی معاف کرتا ہے، وہ کشادہ ظرف ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ مجھ سے، آپ سے، سب سے زیادہ کریم ہے۔ اگر آپ کسی خطا کار کو معاف کریں گے تو اللہ تعالیٰ آپ کو معاف کرے گا۔ اگر آپ اپنے اوپر ظلم کرنے والے کے ساتھ عفو و درگزر کا معاملہ کریں گے تو آپ کا رب سبحانہ و تعالیٰ آپ کو معاف کرے گا۔ لیکن اگر اللہ کے حق پر کوئی ظلم ہو تو آپ کو اس پر غضب کا اظہار کرنا چاہئے۔ امام شافعی کہتے ہیں: جس کے سامنے واقعی غصہ دلانے والا کام ہو اور پھر وہ اس پر غصہ نہ کرے تو وہ گدھا ہے“ (شعب الایمان للبیہقی، باب 62)۔ لیکن رسول اللہ ﷺ کبھی اپنی ذات کے لئے غصہ نہیں ہوئے۔ اگر شخصی غلطیوں کے سلسلہ میں لوگوں کے اوپر حملہ ہو تو ہمیں چاہئے کہ ہم اپنا جائزہ لیں، اور اگر اسلام پر حملہ ہو تو ہمیں چاہئے کہ ہم مقابلہ کریں۔

ہم یہ چاہتے ہیں کہ بندہ ءمومن کا شعار یہ ہو: میں روزے سے ہوں، میں روزے سے ہوں (دوبار)، اور وہ شدت غضب سے پرہیز کرے، اپنے آپ کو روزہ کی لگام کی یاد دلاتا رہے، اور لوگوں کو معاف کرے تاکہ اللہ سبحانہ و تعالیٰ اس کے تمام گناہوں کو معاف کر دے۔ یہی ہمارے نبی حبیب ﷺ کا عمل ہے اور انہوں نے حلم اور عفو کا یہی سبق ہمیں بھی سکھایا ہے۔ ہمیں حضرت علی بن ابی طالب رضی اللہ عنہ سے بھی درس لینا چاہئے کہ آپ رضی اللہ عنہ نے ایک مشرک کو پچھاڑ دیا تو اس نے آپ رضی اللہ عنہ کے منہ پھر تھوک دیا، آپ رضی اللہ عنہ نے اس کافر کو جو آپ کے قدموں کے نیچے تھا چھوڑ دیا، آپ سے کہا گیا کہ وہ تو آپ کے قدموں کے نیچے تھا اس وقت آپ نے اسے قتل کیوں نہیں کر دیا، آپ نے کہا: میں اس سے اللہ کے لئے لڑ رہا تھا، جب اس نے میرے منہ پر تھوک تو مجھے یہ ڈر ہوا کہ میں صرف اپنے نفس کی تسکین کے لئے اسے قتل کر رہا ہوں، اس میں مجھے کوئی اجر نہیں ملے گا۔

عفو و درگزر گھروں کو پُر امن اور بھائی بھائی کے درمیان، بیٹے اور باپ کے درمیان، بیوی اور شوہر کے درمیان، اور پڑوسیوں کے درمیان اطمینان، سلامتی، استقرار اور راحت و سکون کا مسکن بناتا ہے۔ ہماری یہی آرزو ہے کہ ہم عفو، درگزر، اور تمام لوگوں کے ساتھ بردباری کے ذریعہ اجتماعی امن کو فروغ دیں اللہ یہ کہ ہمارا غصہ اللہ کے لئے ہو۔ اور اس کی ابتدا ہمیں رمضان میں کرنی چاہئے۔

دسواں پروگرام: اصلاح ذات البین:

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ”إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخْوَانِكُمْ وَأَتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ“ (الحجرات: 10)۔ مومنین آپس میں بھائی بھائی ہیں، اپنے دو بھائیوں کے درمیان صلح کراؤ اور اللہ سے ڈرو تاکہ تم پر رحم کیا جائے۔ یہ آیت غصہ کے کینہ کو نکال کر پھینکنے اور ترش گفتگو کے بجائے پاکیزہ کلام اختیار کرنے کا مطالبہ کرتی ہے۔ یہ لوگوں کے اندر ہم آہنگی اور امن پیدا کرتی ہے۔ ابودرداء رضی اللہ عنہ سے روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا: کیا میں تم کو نماز، روزہ، اور صدقہ سے بھی افضل درجہ کی چیز کے بارے میں نہ بتاؤں، لوگوں نے پوچھا: کیوں نہیں، تو آپ ﷺ نے فرمایا: لوگوں کے درمیان صلح کرانا، اور لوگوں کے

درمیان بگاڑ پیدا کرنا موت ہے“ (الادب المفرد، باب اصلاح ذات البین، نمبر 396)۔ چنانچہ یہ ضروری ہے کہ زوجین کے درمیان اصلاح کے لئے انسان پیش قدمی کرے، اس لئے کہ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے: **فَابْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا (النساء: 35)** ”ایک حکم مرد کے رشتہ داروں میں سے اور ایک حکم عورت کے رشتہ داروں میں سے مقرر کرو، وہ دونوں اصلاح کرنا چاہیں گے تو اللہ ان کے درمیان موافقت کی صورت نکال دے گا“۔ مال کے شرکاء کے درمیان صلح کرائی جائے، اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: **”فَمَنْ خَافَ مِنْ مُّوَصِّ جَنَفًا أَوْ إِثْمًا فَأَصْلَحَ بَيْنَهُمْ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ“ (البقرة: 182)** ”جس کو یہ اندیشہ ہو کہ وصیت کرنے والے نے نادانستہ یا قصداً حق تلفی کی ہے، اور پھر معاملے سے تعلق رکھنے والوں کے درمیان وہ اصلاح کرے، تو اس پر کچھ گناہ نہیں ہے، اللہ بخشنے والا اور رحم فرمانے والا ہے“۔ امتوں کے درمیان صلح کا کام کیا جائے تاکہ حق اور عدل پر مبنی امن اور ہم آہنگی کی فضا قائم ہو۔ یہ وہ کام ہے جس کے لئے نیک لوگوں کو، شریف لوگوں کو، اور ان اصحابِ مروت کو جدوجہد کرنی چاہئے جو روزہ کے نظام تربیت کا مرحلہ طئے کرتے ہیں، جو دنیا میں فساد برپا کرنے کے لئے پیٹ، فرج، غضب اور کلام کی شہوتوں کا استعمال نہیں کرتے۔ وہ ان قوتوں کا استعمال نفس کو جانوں کو زندگی عطا کرنے اور دنیا کو سعادت سے ہمکنار کرنے کے لئے کرتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو اللہ کے اذن سے دنیا میں بھی نیک بخت ہوں گے اور آخرت میں بھی۔

میرے دینی بھائیو! میری بہنو! روزہ کا مدرسہ ایک ربانی تربیتی مدرسہ ہے جو انسان کو شکم سے نکال کر عقل اور صحت کی طرف لے جاتا ہے، جو انسان کو گھٹیا پن سے نکال کر پاکی کی طرف لے جاتا ہے، جو انسان کو فضولیات سے نکال کر حکمت کی طرف لے جاتا ہے اور جو انسان کو غضب اور چیخ و پکار سے نکال کر خوبصورت معافی اور بردباری کی طرف لے جاتا ہے۔ کیا ہم اللہ تعالیٰ سے یہ معاہدہ کرتے ہیں کہ ہر سال ہمارا رمضان ہمارے لئے ان چاروں شہوات، طعام، جنس، غضب، اور کلام کی شہوات کے علاج کا ذریعہ بنے گا؟! تاکہ ہم ان ایمانی، اخلاقی، جسمانی، عقلی، اور سماجی خوبیوں سے آراستہ ہو سکیں۔ ہاں! اے پروردگار ہم تجھ سے یہ عہد کرتے ہیں، اے اللہ ہم تجھ سے ہی فریاد کرتے ہیں کیونکہ تو واحد، احد، تنها، اور بے نیاز ہے، تو وہ ہے جس کی کوئی اولاد نہیں اور نہ جو کسی کی اولاد ہے اور جس کا کوئی ہمسر نہیں۔ اے آسمانوں اور اس کے زیرِ سایہ تمام چیزوں کے رب، ہواؤں اور ان کے دوش پر اڑنے والی تمام چیزوں کے رب، سمندروں اور ان کے اندر موجود تمام اشیاء کے رب، شیاطین اور جنہیں وہ اپنا شکار بناتے ہیں ان کے رب، اے ہر چیز کے پروردگار اور مالک، ہم تجھ سے تیرے بہترین ناموں اور تیری بلند ہستی کے حوالے سے یہ درخواست کرتے ہیں کہ تو ہمیں ان لوگوں میں شامل فرما جو باتیں سنتے ہیں اور بہتر باتوں کی پیروی کرتے ہیں۔ اے اللہ تو ہمیں قرآن کے شیدائیوں میں شامل فرما، اے اللہ تو ہمیں قول و عمل میں اخلاص عطا فرما، اے اللہ ہم فقر اور مالداری میں راہِ اعتدال کے سوا لی ہیں، اے اللہ ہم تجھ سے خیر پر استقامت، راہِ راست پر عزمیت، ہر گناہ سے حفاظت، اور ہر نیکی کے موقع سے استفادہ، جنت کی کامیابی اور جہنم سے نجات کے طلبگار ہیں مولا۔

فہرست:

مقدمہ

تمہید

پہلی فصل: بے لگام شہوات کے اثرات:

اول: بے لگام کھانے کے اثرات:

دوم: بے لگام جنسی شہوت کے اثرات:

سوم: بے لگام غصہ کے اثرات:

چہارم: بے لگام گفتگو کے اثرات:

دوسری فصل: مومن مرد اور مومن عورت کی خواہشات کو لگام دینے میں روزہ کا کردار:

اول: روحانی اصلاح پر روزہ کا اثر:

دوم: اخلاقی پہلو کی اصلاح میں روزے کے اثرات:

سوم: عقلی پہلو کی اصلاح میں روزہ کے اثرات:

چہارم: جسم کی اصلاح میں روزہ کے اثرات:

تیسری فصل: چاروں شہوات پر ضبط کے لئے عملی پروگرام

پہلا پروگرام: اخلاص

دوسرا پروگرام: کھانے پینے میں اعتدال

تیسرا پروگرام: قرآن کی تلاوت:

چوتھا پروگرام: قیام لیل

پانچواں پروگرام: اذکار

چھٹا پروگرام: دعاء:

ساتواں پروگرام: اعتکاف

آٹھواں پروگرام: سخاوت و فیاضی:

نواں پروگرام: بردباری اور عفو و درگزر

دسواں پروگرام: اصلاح ذات البین: