

از حضرت مولانا صوفی عبد الحمید سواتی

روزے کے جسمانی اور روحانی فوائد

روزہ کے لفظی معنی رک جانے کے ہیں۔ عربی زبان میں اس کے لیے اساک کا لفظ بھی آتا ہے۔ تاہم صوم کا لفظ بھی رک جانے کے معنی میں استعمال ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر عرب کہتے ہیں۔

حییل صیام و خییل غیر ضائمة
تحت العجاج واخری نعلک اللجما
”کچھ گھوڑے رکے ہیں۔“

شریعت میں روزہ کی تعریف یوں بیان کی گئی ہے۔ الامساک عن الاکل والشرب والجماع من طلوع الفجر الی غروب الشمس طلوع فجر سے لے کر غروب آفتاب تک کھانے پینے اور خواہشات نفسانی سے اپنے آپ کو روکے رکھنے کا نام روزہ ہے۔ روزہ نماز شرعی کے اندر ہوتا ہے۔ اور شرعی دن سے مراد پوپھوٹے سے لے کر سورج غروب ہونے تک کا وقت ہے۔ اس دوران کھانے پینے اور نفسانی خواہشات سے باز رہنا اس نیت کے ساتھ کہ میرا روزہ ہے، یہی صوم ہے اور اسلام کے ارکان میں سے تیسرا رکن ہے۔ ارکان اسلام میں توحید و رسالت پر عقیدہ کے بعد نماز، پھر زکوٰۃ اور پھر روزہ کا نمبر ہے۔ چوتھا نمبر حج کا ہے۔ اسی ترتیب سے پانچواں رکن جماع ہے۔ ان تمام ارکان کا تذکرہ سورۃ بقرہ میں اسی ترتیب سے آ رہا ہے۔ حضور علیہ السلام کا ارشاد گرامی ہے علیکم بالصوم فانہ لا عدل لہ روزہ کو لازم پکڑو کیونکہ روزہ جیسی کوئی اور عبادت نہیں۔

الغرض! فرمایا، اے ایمان والو! یہ روزے صرف تم پر ہی نہیں فرض کیے گئے بلکہ تم سے پہلے گزرنے والے لوگوں پر بھی اسی طرح فرض تھے۔ البتہ ان روزوں کی مقدار اور تعداد مختلف امتوں کے لیے مختلف رہی ہے۔ چنانچہ مشہور ہے کہ حضرت آدم علیہ السلام ایام بیض یعنی ہر ماہ کی تیرہ چودہ پندرہ تاریخ کا روزہ رکھتے تھے۔ اور یہ روزے امت محمدیہ کے لیے مستحب کا درجہ رکھتے ہیں۔ حالانکہ حضرت آدم علیہ السلام کے لیے فرض تھے۔ حضرت نوح علیہ السلام کی امت کے لوگ بڑے سخت مزاج اور اکڑتے تھے۔ ان میں بہیشت کا عنصر زیادہ مقدار میں پایا جاتا تھا۔ اسے کم کرنے کے لیے اس امت کو سارا سال روزے رکھنے کا حکم تھا۔ حضرت داؤد علیہ السلام ایک دن روزہ رکھتے تھے اور دوسرے دن انظار کرتے تھے۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام دو دن روزہ رکھتے تھے اور تیسرے دن انظار کرتے تھے۔ اس امت آخر الزمان کے لیے اللہ تعالیٰ نے سال بھر میں ایک ماہ کے روزے فرض کیے۔ ان کے متعلق فرمایا ایاما ”معدودت“ یہ گنتی کے چند دن ہیں ”یعنی تین سو ساٹھ دن میں سے انتیس یا تیس دن کے روزے فرض قرار دیے گئے ہیں۔

امام طحاویؒ اپنی کتاب مشکل الامار میں فرماتے ہیں کہ ہر عبادت میں ریا کا امکان ہے صرف روزہ ہی ایک ایسی عبادت ہے جس میں ریاکاری کا کوئی مسئلہ نہیں۔ یہ باطنی عبادت ہے اور اس کا تعلق ایک طرف اللہ تعالیٰ کے ساتھ ہے اور دوسری طرف بندہ کے ساتھ۔ نماز، زکوٰۃ، حج وغیرہ ایسی عبادت ہیں جنہیں دوسرے لوگ دیکھ سکتے ہیں انہیں محسوس کر سکتے ہیں اور زکوٰۃ سے مستفید بھی ہو سکتے ہیں مگر روزہ کے ساتھ ایسا معاملہ پیش نہیں آسکتا۔ اس کا تعلق صرف روزہ دار کی ذات سے ہوتا ہے۔ دوسرا شخص نہ اسے دیکھ سکتا ہے اور نہ محسوس کر سکتا ہے۔ اگر کوئی شخص عام لوگوں کے سامنے تو نہیں کھاتا پیتا مگر درپردہ ایسا کر لیتا ہے تو اس کا روزہ کہاں ہوگا، وہ لاکھ اعلان کرتا پھرے کہ میں روزہ دار ہوں مگر اس کی حقیقت کو وہ خود جانتا ہے یا اللہ رب العزت جانتا ہے کہ وہ روزہ دار ہے یا نہیں۔ اس کا تعلق براہ راست اللہ تعالیٰ سے ہے۔ اسی لیے اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ ہر عبادت کا بدلہ دیا جائے گا۔ مگر روزہ ایک ایسی عبادت ہے جس کی جزا میں خاص طور پر خود عطا کروں گا۔ حدیث قدسی کے الفاظ میں الصوم لی وانا اجزی بہ

روزہ کے روحانی فوائد کے ساتھ ساتھ اس کے جسمانی فوائد بھی ہیں۔ صوموا نصحوا روزہ رکھو تا کہ تمہیں صحت نصیب ہو۔ یورپ کے بہت سے نامور ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اسلام نے فاقہ کا جو طریقہ روزہ کی صورت میں مقرر کیا ہے اس سے بہتر حفظان صحت کا کوئی اصول نہیں۔ مختلف بیماریوں کے حملہ کی صورت میں بھی روزہ صحت مندی کا سبب بنتا ہے۔ مثلاً اگر کوئی شخص بلغمی مادہ کی زیادتی کا مریض ہو، تو روزہ رکھنے سے بالکل تندرست ہو جائے گا۔ فاقہ کرنے سے بلغمی اور کئی دوسری رطوبتیں خشک ہو جاتی ہیں اور آدی صحت یاب ہو جاتا ہے اسی لیے فرمایا کہ روزہ رکھو، صحت نصیب ہوگی اور سفر کو غنیمت حاصل ہوگی۔ بسا اوقات اقامت میں آدی کامیاب نہیں ہوتا مگر سفر کرنے سے اللہ تعالیٰ ایسے وسائل پیدا کرتا ہے جو اس کی کامیابی کا سبب بن جاتے ہیں۔ اور انسان تنگی سے نکل کر فراخی میں داخل ہو جاتا ہے۔