

## روزہ اور ضبطِ نفس

روزے کے بے شمار اخلاقی و روحانی فائدوں میں سے ایک یہ ہے کہ وہ انسان میں ضبطِ نفس کی طاقت پیدا کرتا ہے۔ اس بات کو پوری طرح سمجھنے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے ہم ضبطِ نفس کا مطلب سمجھ لیں، پھر یہ معلوم کریں کہ اسلام کس قسم کا ضبطِ نفس چاہتا ہے، اور اس کے بعد یہ دیکھیں کہ روزہ کس طرح یہ طاقت پیدا کرتا ہے۔

ضبطِ نفس سے مراد یہ ہے کہ آدمی کی خودی جسم اور اس کی طاقتوں پر اچھی طرح قابو یا قند ہو اور نفس کی خواہشات و جذبات پر اس کی گرفت اتنی مضبوط ہو کہ وہ اس کے فیصلوں کے تابع ہو کر رہیں۔ انسان کے وجود میں خودی کا مقام وہی ہے جو ایک سلطنت میں حکمراں کا مقام ہوا کرتا ہے جسے جسم اور اس کے اعضاء خودی کے آئینہ کار ہیں۔ تمام جسمانی اور دماغی طاقتیں خودی کی خدمت کے لیے بنائے گئے ہیں۔ نفس کی حیثیت اس کے سوا کچھ نہیں ہے کہ وہ خودی کے حضور اپنی خواہشات کو درخواست کے طور پر پیش کرے۔ فیصلہ خودی کے اختیار میں ہے کہ وہ ان آلات اور طاقتوں کو کس مقصد کے لئے استعمال کرے اور نفس کی گزارشات میں سے کسے قبول اور کسے رد کر دے۔ اگر کوئی خودی اتنی کمزور ہو کہ جسم کی مملکت میں وہ اپنا حکم اپنے منشا کے مطابق نہ چلا سکے اور اس کے لئے نفس کی خواہشیں مطالبات اور احکام کا درجہ رکھتی ہوں تو وہ ایک مغلوب اور بے بس خودی ہے۔ اس کی مثال اس سوار کی سی ہے جو اپنے گھوڑے کے قابو میں آگیا ہو۔ ایسے کمزور انسان دنیا میں کسی قسم کی بھی کامیاب زندگی بسر نہیں کر سکتے۔ تاریخ انسانی میں جن لوگوں نے اپنا کوئی نقش چھوڑا ہے وہ وہی لوگ تھے جنہوں نے اپنے وجود کی طاقتوں کو بزور اپنا محکوم بنا کر رکھا ہے، جو خواہشاتِ نفس کے بندے اور جذبات کے غلام بن کر نہیں بلکہ ان کے آقا بن کر رہے ہیں، جن کے ارادے مضبوط اور عزم نچتہ رہے ہیں۔

لیکن فرق اور بہت فرق ہے اُس خودی میں جو خود خدا بن جائے، اور اُس خودی میں جو خدا کی تابع فرمان بن کر کام کرے۔ کامیاب زندگی کے لئے خودی کا قابو یافتہ ہونا تو بہر حال ضروری ہے، مگر جو خودی اپنے خالق سے آزاد اور دنیا کے مالک سے بے نیاز ہو، جو کسی بالاتر اخلاقی قانون کی پابند نہ ہو، جس کو کسی حساب لینے والے کی باز پرس کا اندیشہ نہ ہو، وہ اگر اپنے جسم و نفس کی طاقتوں پر قابو پا کر ایک پرورد خودی بن جائے تو وہ دنیا میں فرعون اور نمرود، ہٹلر اور مسولینی جیسے بڑے بڑے مفسد ہی پیدا کر سکتی ہے ایسا ضبط نفس نہ قابلِ تعریف ہے اور نہ وہ اسلام کو مطلوب ہے۔ اسلام جس ضبط نفس کا قائل ہے وہ یہ ہے کہ پیچھے انسان کی خودی اپنے خدا کے آگے تسلیم خم کر دے، اس کی رضا کی طلب اور اس کے قانون کی اطاعت کو اپنا شعار بنا لے، اس کے سامنے اپنے آپ کو جواب دہ سمجھ لے، پھر اس مسلم و مومن خودی کو اپنے جسم اور اس کی طاقتوں پر حاکمانہ اقتدار، اور اپنے نفس اور اس کی خواہشوں پر تقابلاً تسلط حاصل ہو، تاکہ وہ دنیا میں ایک مصلح قوت بن سکے۔

یہ ہے اسلامی نظر سے ضبط نفس کی اصل حقیقت۔ آئیے اب ہم دیکھیں کہ روزہ کس طرح انسان میں یہ طاقت پیدا کرتا ہے۔

اگر آپ نفس و جسم کے مطالبات کا جائزہ لیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ ان میں تین مطالبے اصل و بنیاد کا حکم رکھتے ہیں اور وہی سب سے زیادہ طاقت ور مطالبے ہیں۔ ایک غذا کا مطالبہ جس پر بقائے حیات کا انحصار ہے۔ دوسرا صنفی مطالبہ جو بقائے نوع کا ذریعہ بننے، تیسرا آرام کا مطالبہ جو قوت کارکردگی کی بحالی کے لئے ضروری ہے۔ یہ تینوں مطالبے اگر اپنی حد کے اندر رہیں تو عین نشائے فطرت ہیں لیکن نفس و جسم کے پاس یہی تین بچندے ایسے ہیں کہ ذرا سی دھکیل پاتے ہی وہ ان کے جال میں پھانس کر آدمی کی خودی کو اٹسا اپنا غلام بنا لیتے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک مطالبہ بڑھ کر مطالبات کی ایک فہرست بن جاتا ہے اور ہر ایک زور لگانا ہے کہ انسان اپنا مقصد زندگی، اپنے اصول اور اپنے ضمیر کے فتوے بھول کر اس کے تقاضے پورے کرنے میں لگا رہے۔ ایک مکرور خودی جب ان تقاضوں سے مغلوب ہو جاتی ہے تو غذا کا مطالبہ اسے بندہ شکم بنا دیتا ہے۔ صنفی جذبہ اس کو حیوانیت کے

اسفل السافلین میں پہنچا دیتا ہے، اور جسم کی آرام طلبی اس کے اندر ارادے کی کوئی طاقت باقی نہیں رہنے دیتی پھر وہ اپنے نفس و جسم کی حاکم نہیں بلکہ ان کی محکوم بن کر رہتی ہے اور اس کا کام بس یہ رہ جاتا ہے کہ اس کے احکام کو بھلے اور بڑے، جائز اور ناجائز، تمام طریقوں سے بجالایا کرے۔

روزہ نفس کی انہی تین خواہشوں کو اپنے ضابطہ کی گرفت میں لیتا ہے اور خودی کو ان پر قابو پانے کی مشق کرتا ہے۔ وہ اُس خودی کو جو خدا پر ایمان لاکھی ہے، یہ خبر دیتا ہے کہ تیرے خدا نے آج دن پھر کے لئے تمہارے پروردانہ پانی حرام کر دیا ہے، اس مدت کے اندر تیرے لئے پاک غذا اور جائز کمائی سے حاصل کی ہوئی غذا بھی جائز نہیں ہے۔ وہ اُس سے کہتا ہے کہ تیرے مالک نے آج تیری صنعتی خواہشات پر بھی پابندی عائد کر دی ہے، صبح صادق سے غروب آفتاب تک تیرے لئے حلال طریقے سے بھی ان خواہشات کو پورا کرنا حرام ہے۔ وہ اسے یہ اطلاع بھی دیتا ہے کہ تیرے رب کی خوشی اسی میں ہے کہ دن بھر کی بھوک پیاس کے بعد جب تو افطار کرے تو نڈھال ہو کر لیٹ نہ جا بلکہ اللہ کے عام دنوں سے زیادہ اس کی عبادت کر۔ وہ اس کو یہ حکم بھی پہنچاتا ہے کہ نماز کی لمبی رکعتوں سے خائف ہو کر جب تو آرام نے تو صبح تک مدبوش ہو کر نہ پڑ جا بلکہ معمول کے خلاف سہری کے لئے اٹھ اور صبح سے پہلے اپنے جسم کو غذا دے۔ یہ سائے احکام پہنچا دینے کے بعد وہ ان کی تعمیل کا معاملہ خود ہی پر چھوڑ دیتا ہے۔ اس کے پیچھے کوئی پولیس، کوئی سی آئی ڈی، کوئی خارجی دباؤ ڈالنے والی طاقت نہیں لگائی جاتی۔ وہ چھپ کر کھائے پیے یا صنعتی خواہشات پوری کئے تو خدا کے سوا کوئی اُسے دیکھنے والا نہیں ہے۔ یہ تو اربع سے بچنے کے لئے کوئی شرعی جیلہ کر دے تو کوئی دنیوی طاقت اس پر گرفت نہیں کر سکتی۔ سب کچھ اُس کے اپنے اوپر منحصر ہے۔ اگر مومن کی خودی واقعی خدا کی مطیع ہو چکی ہے اور اگر اس کے ارادے میں اتنا زور ہے کہ نفس پر قابو پاسکے تو وہ خود ہی خدا کی مانگ کر صنعتی خواہش کو اور آرام کی طلب کو اس ضابطہ میں کس دے گا جو آج خذاب معمول اس کے لئے مقرر کر دیا گیا ہے۔ یہ صرف ایک دن کی مشق نہیں ہے۔ ایسی مشق کے لئے ایک دن کافی بھی نہیں ہو سکتا۔ مسلسل ۳۰ دن خودی سے یہی مشق کرائی جاتی ہے۔ سال بھر میں ایک بار پوسے ۲۰ گھنٹے کے لئے یہ پروگرام

بنا دیا گیا ہے کہ رات کے آخری حصے میں اٹھ کر سحری کھاؤ، صبح پو پھٹتے ہی کھانا پینا بند کر دو، دن بھر ہر قسم کی غذا سے پرہیز کرو، غریب آفتاب کے بعد ٹھیک وقت پر افطار کرو، پھر رات کا ایک حصہ تراویح کی غیر معمولی نمازیں بکھڑے رہ کر گزارو، اور چند گھنٹے آرام لینے کے بعد پھر دو سوے دن کے لیے یہی پروگرام شروع کر دو۔ اس طرح جب تک پے درپے نفس کے ان تین سب سے بڑے اور سب سے زیادہ طاقتور مطالبوں کو ضابطے میں کتے رہنے سے خودی کے اندر یہ طاقت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ خدا کی مرضی کے مطابق اپنے نفس و جسم پر حکومت کر سکے۔ اور یہ عمر بھر میں صرف ایک ہی مرتبہ کا پروگرام نہیں ہے بلکہ سن بلوغ کو پہنچنے کے بعد سے مرتے دم تک ہر سال میں ایک جہینہ اسی مشق کے لیے وقف کیا گیا ہے تاکہ نفس پر خودی کی گرفت بار بار تازہ اور سخت ہوتی رہے۔

یہ ساری مشق محض اس غرض کے لیے نہیں ہے کہ مومن کی خودی صرف اپنی بھوک، پیاس، شہوت اور آرام طلبی پر قابو پالے۔ اور اس کی غرض یہ بھی نہیں ہے کہ اس کو نفس و جسم پر یہ قابو صرف ایک رمضان ہی کے چہینے میں حاصل رہے۔ دراصل اس کا مدعا یہ ہے کہ نفس کے ان تین سب سے زیادہ زور دار حربوں کا مقابلہ کر کے وہ اُس کے سارے ہی جذبات اور ساری ہی خواہشات پر قابو یا قہت ہو جائے۔ اور اُس میں اتنی طاقت پیدا ہو جائے کہ محض رمضان ہی میں نہیں بلکہ رمضان کے بعد بھی باقی گیارہ جہینوں میں وہ ہر اُس خدمت کے لیے اپنے جسم اور اس کی طاقتوں سے کام لے سکے جو خدا نے اس پر فرض کی ہو، ہر اُس بھلائی کے لئے کوشش کر سکے جس میں خدا کی رضا ہو، ہر اُس برائی سے رُک سکے جو خدا کو ناپسند ہو، اور اپنی خواہشات و جذبات کو ان حدود کا پابند بنا کر رکھ سکے جو خدا نے اس کے لیے مقرر کر دی ہیں۔ اُس کی باگیں نفس کے قبضہ میں نہ ہوں کہ جہر جہر وہ چاہے اُسے کھینچے کھینچے نیسے پھرے بلکہ عنانِ اقتدار اس کے اپنے ہاتھ میں رہے اور نفس کی جن خواہشوں کو جس وقت جس حد تک اور جس طرح پورا کرنے کی خدا نے اجازت دی ہے انہیں اسی ضابطہ کے مطابق پورا کرے۔ اس کا ارادہ اتنا کمزور نہ ہو کہ فرض کو فرض جانتا بھی ہو، ادا بھی کرنا چاہتا ہو، مگر جسم پر اس کا حکم ہی نہ چلتا ہو۔ جسم کی مملکت میں وہ اُس زبردست حاکم کی طرح رہے جو اپنے

ماقت عملہ سے بہر وقت اپنے حسبِ غشا کام لے سکتا ہو یہی طاقت پیدا کرنا روزے کا اصل مقصد ہے جس شخص نے روزہ سے یہ طاقت حاصل نہ کی اس نے خواہ مخواہ اپنے آپ کو بھوک پیاس اور رت بچکے کی تکلیف دی۔

قرآن اور حدیث دونوں میں اس بات کو صاف صاف واضح کر دیا گیا ہے۔ قرآن میں فرمایا گیا کہ روزے تم پر اس لیے فرض کیے گئے ہیں کہ تمہارے اندر تقویٰ کی صفت پیدا ہو۔ حدیث میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس نے بھوٹ بولنا اور بھوٹ پر عمل کرنا نہ بھوٹا اس کا پانی انجانا چھڑا دینے کی خدا کو کوئی حاجت نہیں۔ نیز حضور نے فرمایا بہت سے روزدار ایسے ہیں جنہ فذے سے بھوک پیاس کے سوا کچھ نہیں پاتے۔

۱۵ جولائی ۱۹۴۸ء