

افطار کے بعد سُستی کیوں ہوتی ہے؟



روزے کے بیشتر فوائد جن میں اپنی خواہشات پر قابو پانا بھی شامل ہے، تاکہ ہم کئی ذہنی بیماریوں سے بچ سکیں، ممکن طور پر آپ نے مشاہدہ کیا ہو کہ لوگوں کی پریشانیوں کی بنیاد خواہشات پر مبنی ہوتی ہے۔ میں یہ نہیں کہتا کہ پریشانی کہ وجہ صرف اور صرف خواہشات ہی ہیں لیکن اکثریت کی بنا پر دیکھا جائے تو پریشانی کا بنیادی کارن خواہشات کا پانا ہے۔ آپکو رہنے کے لئے گھر چاہیے یہ آپکی ضرورت ہے لیکن وہ گھر ڈینس میں ہو یہ آپکی خواہش ہے۔ ٹھیک اسی طرح اگر آپ اپنی ضرورتوں کا جائزہ لیں گے تو ان میں بیشتر خواہشات چھپی ہوئی ملیں گی جو آپکی پریشانی میں اضافہ کرتی ہوئی نظر آئیں گی۔ اور اسی طرح سے اگر آپ اپنے ارد گرد میں نظر دوڑائیں گے تو بہار لوگوں میں اکثریت ایسے لوگوں کی ملے گی جو کھانے پینے میں بے احتیاطی سے کام لینے والے ہونگے، ان میں سے غریبوں کے لئے تو آپ اپنی یہ رائے بھی قائم کر سکتے ہیں کہ بھتی یہ ان کی مجبوری ہے لیکن امراء کے لئے آپکے پاس ایک ہی وجہ ہے اور وہ ہے خواہشات۔ انکو کھانے کی خواہش اسپتال کے چکر گوارا ہی ہوتی ہے۔ معلوم ہوا جی صاحب بیٹھے کے بڑے شوقین تھے آجکل شکر بڑھ گئی، مریجی اور کڑی کے دلدادہ تھے آجکل معدہ میں اسرلے پھرتے ہیں، اور مزے کی بات تو یہ ہے کہ دل ٹوٹنے پر اسنے عاشق نہیں مرتے جتنے کہ کھانے کے چکر میں لوگ ہارت ایک سے مر جاتے

ہیں۔ گویا کہ خواہش اور سواری رہ جانے کے بعد بھی ہم زندہ رہ پاتے ہیں پر پوری ہو جانے کے بعد ہارت ایک ہمیں جینے نہیں دیتا۔ کچھ پوچھیں بیٹے آج تک نہیں سنا کہ دل ٹوٹنے کے بعد کسی نے بائے پاس کرایا ہو۔ چلیں آپ خود ہی بتائیں۔۔۔۔۔ کیا آپ نے کبھی سنا کہ ایک عاشق نے اپنے معشوق کی جانب سے کی جانے والی بے وفائی کے نتیجے میں دل ٹوٹنے کے بعد اسکی سرجری کر لی یا اس کا بائے پاس کرایا۔

خیر اب ہم اپنے اصل موضوع کی طرف لوٹتے ہیں۔ ہمیں ایک بات ذہن نشین کر لینے چاہیے کہ روزہ عبادت کے علاوہ خواہشات پر قابو پائی کی ایک بہترین مشق بھی ہے۔ لیکن مشق پوری ہونے کے بعد ہم آزاد نہیں ہوتے کہ جو جی میں آئے کریں جیسے روزہ میں آپ جھوٹ نہیں بول سکتے، چوری نہیں کر سکتے، کسی کو تکلیف نہیں دے سکتے، زنا نہیں کر سکتے، گانے نہیں سن سکتے، مجازی شاعری فلمیں، وغیرہ تو یہ سب کچھ اس وقت بھی آپ پر حرام ہوتا ہے جس وقت آپ افطار کر رہے ہوتے ہیں یا کچھ ہوتے ہیں، وگرنہ روزہ کے بہت سے فوائد سے ہم محروم رہ جاتے ہیں۔ جس طرح ہم کسی ڈاکٹر کے پاس علاج کے لئے جاتے ہیں تو وہ ہمیں دوائی کے ساتھ ساتھ پرہیز کا بھی بتاتا ہے کہ ہمیں کن اشیاء سے پرہیز کرنی ہے، اگر ہم پرہیز نہیں کریں گے تو علاج کارگر ثابت نہیں ہو پائے گا۔ ٹھیک اسی طرح سے روزہ کی مشق کے دوران بھی ہم پرہیز لازم ہوتی ہوتی ہے، لیکن افطار تک نہیں بلکہ اسکے بعد بھی، اگر آپ اپنے رب سے وابستگی رکھتے ہیں تو آپکو یہ بھی ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ روزہ چاہے افطار ہو گیا ہو لیکن رمضان تو اب بھی موجود ہے اسکا احترام بھی ایک مسلمان پر لازم ہے، لہذا وہ کام جو روزے میں آپکو برے معلوم ہوں ان سے بعد میں بھی پرہیز کریں۔

اکثر دوستوں کی یہ شکایت ہوتی ہے کہ رمضان میں افطار کرنے کے بعد جسم میں طاقت نہیں رہتی۔ اسکی صحیح وجہ تو کوئی ڈاکٹر ہی بتا سکتا ہے البتہ میں افطار کا صحیح طریقہ ضرور بتا سکتا ہوں جس سے آپکے جسم کی اسٹیمنیٹا برقرار رہ سکے۔

افطار کا وقت دعا کی قبولیت کا وقت ہوتا ہے لہذا اپنے رب سے جو مانگنا ہے مانگو اسکے بعد جو نہیں افطار کا وقت ہو جائے، کھجور یا پانی سے روزہ افطار کریں، لیکن کھجور یا پانی کی مقدار کم رکھیں، اور مغرب نماز کی اداگی کے لئے روانہ ہو جائیں بعد نماز مغرب آپ اپنے دسترخوان پر آجائیں لیکن یہاں بھی نبی پاک ﷺ کی سنت کی پیروی کرتے ہوئے کھانا کھائیں پیٹ بھر کر کھانے سے احتیاط برتیں، آپکو کھانے سے کوئی نہیں روکے گا کھانا آپکا ہے تھوڑا تھوڑا کر کے کھاتے رہیں ساری رات پڑی ہے لیکن ایک ساتھ سارا کھانا کھانے کی کوشش۔ ایک تو نبی پاک ﷺ کی پیروی کی بھی نفی ہے اور پھر اپنی صحت کے لئے بھی نقصان دہ، ساتھ ہی بہتر تو یہ ہو گا کہ افطار کے سلسلے میں کسی اچھے ڈاکٹر سے رجوع کریں کہ آپکے لئے کیا چیزیں بہتر رہیں گی جو آپکی توانائی کو بھی بحال رکھیں اور بہار ہونے سے بھی محفوظ رکھیں

Article Link <http://www.mirfatehalishah.com/articles/post.php?id=2094>

Join us on facebook <https://www.facebook.com/mirfatehalishah>

www.mirfatehalishah.com