

افطار کے بعد سُستی کیوں آتی 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۔ 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 پالنا ہے۔ آپ کو رہنے کے لئے گھر چاہیے یہ آپ کی ضرورت ہے لیکن وہ گھر ذہنی طور پر آپ کو خوش رکھتا ہے۔



احرام ہی ایک مسلمان پر لازم ہے، لحاظاً وہ کام جو روزے میں اپنی برے معلوم ہوں ان سے بعد میں ہی 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 اسٹیمینا برقرار رہ سکے۔

افطار کا وقت دعا کی قبولیت کا وقت ہوتا ہے لحاظاً 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 ادائیگی 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 بیمار 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](http://www.mirfatehalishah.com)