

# روزے کے نفسیاتی اثرات



وَلَا يَسْهُوْا خَيْرُ الدِّكَالِ كُنْتُمْ يُعْعَلُوهَا

”... اور اگر سمجھو تو روزہ رکھنا ہی تمہارے حق میں بہتر ہے۔“

قرآن 2:184

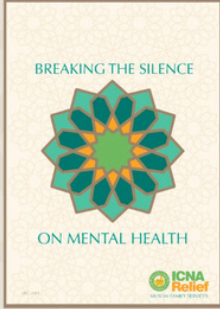
اپریل 2022  
ترجمہ دسمبر 2025



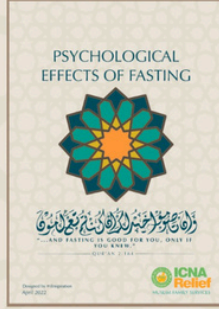
اس کتابچے کے مصنف، ڈاکٹر عنبر حق، مسلم فیملی سروسز، ICNA ریلیف USA کے پروگرام ڈائریکٹر ہیں۔ اس سے پہلے وہ مشی گن میں ماہر نفسیات اور قطر، بو اے ای اور ملائیشیا میں کلینیکل سائیکالوجی کے پروفیسر رہ چکے ہیں۔ ڈاکٹر حق مسلم میٹھل ہیلتھ کنسورشیم، ڈیپارٹمنٹ آف سائیکلٹری، مشی گن اسٹیٹ یونیورسٹی کے محقق ہیں اور کیبرج مسلم کالج، برطانیہ سے وابستہ ہیں۔

[muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd](https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd)

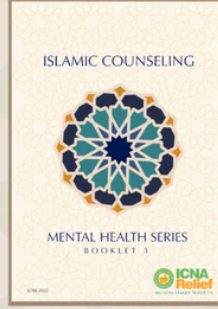
## ذہنی صحت سیریز



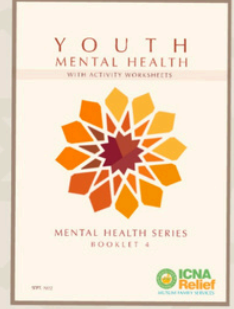
Booklet 1



Booklet 2



Booklet 3



Booklet 4

[https://www.academia.edu/70623506/Mental\\_Health\\_Booklet\\_Dec\\_2021](https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021)

[https://www.academia.edu/74337572/Psychological\\_Effects\\_of\\_Fasting](https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting)

[https://www.academia.edu/82485006/Islamic\\_Counseling](https://www.academia.edu/82485006/Islamic_Counseling)

[https://www.academia.edu/87585546/Youth\\_Mental\\_Health](https://www.academia.edu/87585546/Youth_Mental_Health)

## وضاحت

اس کتابچے میں بیان کیے گئے خیالات مصنف کے ذاتی ہیں اور ضروری نہیں کہ ICNA ریلیف کے نظریات کی عکاسی کریں۔

## ترجمہ و تدوین

ڈاکٹر سعیدہ جبین، چیف کنسلٹنٹ گائنا کولو جسٹ، محکمہ صحت گلگت بلتستان  
ڈپلوما برائے اسلامی نفسیاتی علاج

Riphah International University Islamabad

## زیر نگرانی

پروفیسر ڈاکٹر عنبر حق

## ترمیم شدہ ڈیزائن

مدیحہ سمبانی

(International Students of Islamic Psychology, ISIP)

[www.isip.foundation](http://www.isip.foundation)

## بنیادی ڈیزائن

رابیہ حق

اپریل 2022  
ترجمہ دسمبر 2025



# روزے کے نفسیاتی اثرات

اس مضمون میں روزے کے دوران انسانی دماغ میں ہونے والی تبدیلیوں اور ذہن اور طرز عمل پر اس کے اثرات کے بارے میں کچھ نئی تحقیقات اور نتائج کا جائزہ لیا گیا ہے۔

ہم روزمرہ کی زندگی میں عام طور پر دن میں تین وقت کا کھانا کھاتے ہیں، لیکن کبھی نہیں سوچتے کہ کیوں؟ انسانی زندگی کے حوالے سے ایسا کوئی لازمی قاعدہ یا کلیہ نہیں ہے جس کے تحت ہمیں اتنی کثرت سے کھانے کی ضرورت ہوتی ہو سوائے اس کے کہ ہماری ذہن سازی کچھ اس طرح ہو چکی ہے کہ اگر ہم چند گھنٹوں کے لیے کچھ نہ کھائیں تو ہمیں بھوک ضرور لگے گی۔ انسانی تاریخ میں ہومو سیپینز (Homo Sapiens) تقریباً 250,000 سال پہلے وجود میں آئے تھے، جبکہ زراعت کے شعبے نے صرف 10,000 سال پہلے ترقی کی۔ اس کا مطلب ہے کہ تقریباً 240,000 سالوں سے انسان دن میں تین وقت کا کھانا نہیں کھایا کرتے تھے۔ وہ ایک ہرن یا دوسرے کسی جانور کا شکار کرتے تھے، اسے اپنے قبیلے کے ساتھ چند دنوں میں کھا لیتے، اور پھر شاید اگلے چند دنوں تک بھوکے رہتے۔ وہ دن میں تین بار کھانا نہ کھانے سے نہیں مرتے تھے۔ تاہم، جدید دور مختلف ہے کیونکہ ہمارے پاس وہ تمام کھانے کی چیزیں موجود ہیں جو ہم چاہتے ہیں، اور ہمارے کھانے پینے کی عادت نے ہمارے جسموں کو سست بنا دیا ہے اور ان کی اپنی توانائی کے ذرائع پر چلنے کی صلاحیتوں کو ختم کر دیا ہے۔

مسلمانوں کا بابرکت مہینہ رمضان المبارک آگیا ہے، اور دنیا بھر میں ایک ارب سے زائد مسلمان اس مہینے میں روزہ رکھتے ہیں وہ روزہ اس لئے رکھتے ہیں کیونکہ قرآن پاک میں روزہ رکھنے کا حکم ہے۔ قرآن مسلمانوں کو اس بات کی بھی یاد دلاتا ہے کہ حضرت محمد صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے پہلے بھی بہت سے انبیاء اور ان کے پیروکاروں کو روزے کا حکم دیا گیا تھا۔ یہودی پاس اور (Jewish Passover) اور عیسائی لینٹ (Christian Lent) بھی روزے کی مثالیں ہیں، اگرچہ ان کی نوعیت اور دورانیہ مسلمانوں کے روزے سے مختلف ہیں۔ قرآن (184-2) میں ایک اہم بات کی نشاندہی کی گئی ہے یعنی ”... اور اگر سمجھو تو روزہ رکھنا ہی تمہارے حق میں بہتر ہے۔“





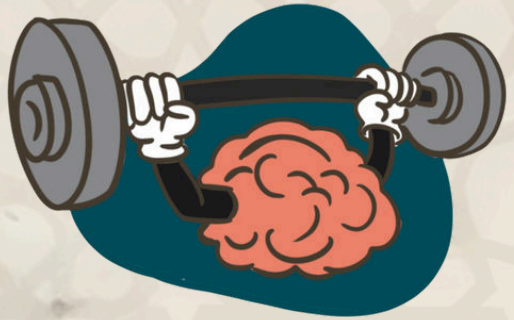
# دماغ پر روزہ رکھنے کے اثرات



ایندھن ہے جو اسے روزے کے دوران لمبے عرصے تک کام کرنے دیتا ہے اور ساتھ ہی گلوکونیوجینیسیس پر اس کا انحصار کم کرتا ہے جس کی وجہ سے ان پٹھوں کو آرام ملتا ہے جن سے گلائکوجن حاصل ہوتا ہے۔ یہ عمل دماغ کو زیادہ چوکس رکھتا ہے۔ بہ نسبت اس وقت کے جب دماغ جسم میں موجود گلوکوز کو استعمال کرتا ہے۔

چونکہ روزہ رکھنے سے دماغ میں Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF) نامی پروٹین کی پیداوار بڑھ جاتی ہے، دماغ مؤثر طریقے سے کام کرنے میں مدد کے لئے زیادہ نیوران (دماغی خلیے) بھی بناتا ہے۔ تحقیقات سے پتا چلتا ہے کہ نئے نیوراز (Neurons) بننے سے چلنے پھرنے اور چیزیں یاد رکھنے کی صلاحیت دیر تک قائم رہتی ہے اور ذہنی قوت دوبارہ بحال ہوتی ہے۔

ایک اوسط انسانی دماغ میں ایک سو بلین خلیات ہوتے ہیں اور وہ ہمارے جسم کی کل توانائی کا 22 فیصد یا اس سے زیادہ استعمال کرتے ہیں، لیکن منفرد بات یہ ہے کہ خوراک کی کمی کے دوران دماغ زیادہ چوکس رہتا ہے۔ عام طور پر، کھانے کے درمیانی وقفوں میں دماغ کو توانائی گلوکوز (Glucose) سے حاصل ہوتی ہے، جو جگر اور پٹھوں میں ذخیرہ شدہ گلائکوجن (Glycogen) کے ٹوٹنے سے حاصل ہوتا ہے۔ جب روزے کے دوران گلائکوجن (Glycogen) کے ذخائر ختم ہو جاتے ہیں۔ تو انسانی جسم گلوکونیوجینیسیس (Gluconeogenesis) کے ذریعے نیا گلوکوز پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے جو پٹھوں پر منفی اثر ڈالتا ہے۔ لیکن جب ہم روزہ رکھتے ہیں تو، تقریباً 3-4 دن کے بعد، جگر ہمارے جسم کی چربی (fats) کو کیٹونز (ketones) نامی کیمیکل میں تبدیل کرنا شروع کر دیتا ہے۔ ان ketones سے ایک (beta-HBA) دماغ کے لئے انتہائی موثر



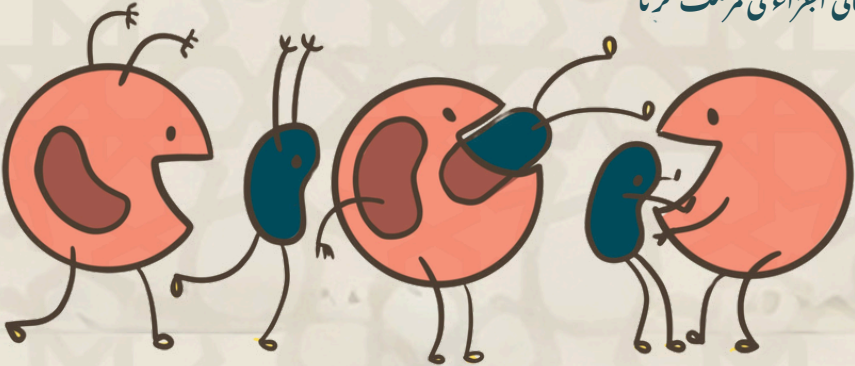


الزائمرز (Alzheimer's)، پارکینسنز (Parkinson's)، اور ہنٹنگٹن (Huntington) جیسی بیماریاں وغیرہ۔ ان میں سے بیشتر تحقیقات کی تصدیق لیب کے جانوروں پر کی گئی ہے کیونکہ انسانی دماغ پر فی الحال اس قسم کی تحقیقات مشکل ہیں۔ چوہوں کے اوپر کیے گئے تجربات نے خوراک کی پابندی کے فوراً بعد آٹوفجی اور عمر رسیدہ جانوروں میں دماغ کی بہتر کارکردگی کے درمیان واضح تعلق کو ظاہر کیا ہے۔ لیب چوہوں کے ساتھ تجربات کرنے والے ماہرین نفسیات نے دکھایا ہے کہ جن چوہوں کو بھوکا رکھا گیا ان کا توازن اور مہارت سیکھنے کا رویہ دوسرے ان چوہوں کے مقابلے میں بہتر تھا جو اپنی مرضی سے کھانے پینے کے لیے آزاد تھے۔

روزے کے دوران، اعصابی خلیات میں مائٹوکونڈریا (Mitochondria) کی تعداد بڑھ جاتی ہے تاکہ نئے نیوران بننے اور ان کے آپس میں جڑے رہنے کی صلاحیت بڑھ جائے، جس کے نتیجے میں سیکھنے کے عمل اور یادداشت میں بہتری آتی ہے۔ روزے کے دوران دماغ میں ایک حیرت انگیز عمل ہوتا ہے جس کو خودکار اندرونی صفائی یا (Autophagy) کا عمل کہتے ہیں۔ اس عمل میں انسانی دماغ پرانے ناکارہ خلیوں کو توڑ کر ان سے نئے خلیے بناتا ہے۔ خلیوں کے اپنے آپ کو کھانے کا عمل دماغ سے زہریلے مادوں کو دور کرتا ہے جو اعصابی کمزوری کی بیماریوں کے پیدا ہونے کے عمل کو آہستہ کر دیتا ہے جیسا کہ

## آٹوفجی

آپ کے جسم کا خود کو صاف کرنے کا طریقہ، جمع شدہ زہریلے اجزاء کو ختم کرنا اور خراب شدہ خلیاتی اجزاء کی مرمت کرنا





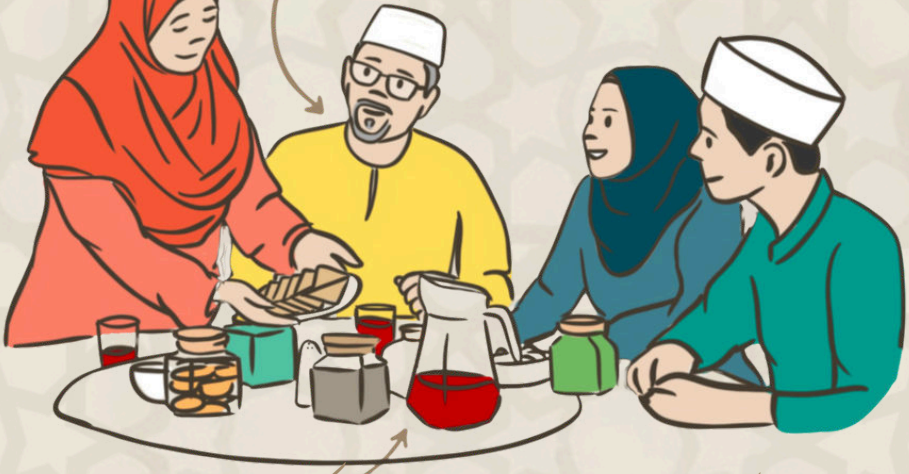
یہ بہتری اینڈورفنز (Endorphins) کے روزے کے دوران زیادہ مقدار میں اخراج کی وجہ سے آتی ہے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ بے خوابی کے مریضوں میں نیند کے معمول میں روزے کے دوران پہلے کے مقابلے میں بہتری آتی ہے اور سیروٹونن (Serotonin) کی سطح بڑھنے کی وجہ سے درد شقیہ (Migraine) میں ممکنہ حد تک کمی واقع ہوتی ہے۔ مطالعات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ مرگی (Epilepsy) کے مرض میں مبتلا بچوں کو محدود کیکلوری والی خوراک یا وقفے والا روزہ (Intermittent fasting) رکھنے پر کم دورے پڑتے ہیں، کیونکہ روزہ مرگی کے دوران دماغ میں ظاہر ہونے والے زیادہ متحرک سگنلز کو کم کرتا ہے۔ یہ نتائج پچھلے بیس سالوں میں کیے گئے تحقیقات سے واضح ہوئے ہیں اور ان میں سے کچھ اعلیٰ بین الاقوامی تحقیقی جرائد میں شائع بھی ہوئے ہیں۔

سائنس دانوں نے یہ بھی دیکھا ہے کہ چند دنوں کے روزے کے بعد، جسم بھوک یا فاقہ کی حالت کے مطابق خود کو ڈھال لیتا ہے اور دماغ میں کیتیکولائینز (Catecholamine)، بشمول ایڈرینالین (Adrenaline)، نوراپینفرین (Norepinephrine) اور ڈوپامائن (Dopamine) کی زیادہ مقدار خارج کرتا ہے۔ یہ ہارمونز (Hormones) اور نیورو ٹرانسمیٹرز (Neurotransmitters)، فائٹ یا فلائٹ رد عمل (Fight or flight response) کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں جو جسم کو مشقت کے لیے تیار کرتے ہیں، اور یہ موڈ بہتر کرنے والے عناصر کے طور پر بھی کام کرتے ہیں۔ ڈپریشن کے شکار لوگوں کے لیے، ڈاکٹر ایسی دوائیاں تجویز کرتے ہیں جو موڈ بہتر کرنے والے ہارمونز کو بڑھاتی ہیں جو کہ روزے کی حالت میں قدرتی طور پر پیدا ہوتے ہیں۔ تحقیقات سے پتا چلا ہے کہ افسردگی (Depression) اور اضطراب (Anxiety) کے 80 فیصد مریضوں کے علامات میں روزہ رکھنے کے کچھ ہی دنوں بعد نمایاں بہتری نظر آتی ہے۔



ICNARelief

## ملائشین رنگین اور محتاط لباس پہنتے ہیں



## ایک گلابی شربت جو افطار کے دوران عام ہے

اور انسان ابتدائی چند دنوں تک کمزوری، بھوک اور سردی محسوس کر سکتا ہے، لیکن صرف چند ہی دنوں میں دماغ پرسکون ہوجاتا ہے، اور جسم کو ایک نیا سیٹ پوائنٹ ملتا ہے جس سے ہمیں بھوک کم لگتی ہے۔ نہ صرف ہمارا جسم اور دماغ نئے سیٹ پوائنٹ کے مطابق ڈھلتا ہے بلکہ ہم کم وزن میں بھی آرام محسوس کرتے ہیں۔ روزے کے ان تمام واضح فوائد کے ساتھ، طبی محققین نے ایک 2:5 ڈاٹ پلان متعارف کرایا ہے جس میں حصہ لینے والے ہفتے میں پانچ دن باقاعدگی سے کھانا کھاتے ہیں اور ہفتے میں دو دن روزہ رکھتے ہیں یا سخت غذا پر عمل کرتے ہیں۔ یہ طریقہ 1400 سال پہلے پیغمبر اسلام ﷺ نے پیر اور جمعرات کے روزے کی صورت میں بتایا تھا اور اب بھی دنیا بھر میں کافی مسلمان اس پر عمل کرتے ہیں۔

جسم اور دماغ دونوں پر روزے کے بہت سے فوائد کا مشاہدہ کرنے کے بعد، National Institute of Aging میں نیورو سائنسز لیب کے چیف اور John Hopkins University میں نیورو سائنس کے پروفیسر مارک میٹسن نے اپنے بہت سے مضامین اور کتابوں میں روزے کے جسمانی فوائد کے بارے میں لکھا ہے اور یہاں تک کہا ہے کہ ہمیں معاشرے میں انسانوں کو مختلف بیماریوں سے بچانے کے لیے Intermittent Fasting کی اہمیت کو اجاگر کرنا چاہیے۔ موجودہ بہت ساری جاری تحقیقات انسانی دماغ پر روزے کے مثبت اثرات کو ظاہر کرتی ہے۔ یہ سمجھنا ضروری ہے کہ جب روزہ شروع ہوتا ہے تو دماغ میں فوری طور پر گلوکوز کی مقدار کم ہوجاتی ہے



# نفسیاتی آسودگی پر روزے کے اثرات

روزہ رکھنے کی حکمت انسان کے دل میں اللہ تعالیٰ کی محبت پیدا کرنا ہے، جس نے انسانوں کی بھلائی کے لیے روزہ فرض کیا ہے۔ روزہ رکھنے کی مشق روزے دار کو انسانوں سے محبت اور ہمدردی کرنا سکھاتی ہے کیونکہ روزے کے دوران بھوک محسوس کر کے انسان ان لوگوں کی حالت سمجھ سکتا ہے جن کے پاس کھانے کو کچھ نہیں ہوتا ہے۔ روزہ امید اور رجائیت کو پروان چڑھاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے روزے کے لیے جیسا اجر دینے کا وعدہ کیا ہے ایسا کسی دوسری عبادت کے لیے نہیں ہے۔ یہ اس لئے ہے کہ لوگ دوسری عبادات تو دیکھ سکتے ہیں لیکن روزہ ایک ایسی عبادت ہے جسے کوئی بھی نہیں دیکھ سکتا کیونکہ آدمی اکیلے میں کھاپی بھی سکتا ہے اور کسی کو معلوم بھی نہیں ہوتا۔ اس لیے روزہ صرف اور صرف اپنے خالق کی رضا کے لیے رکھا جاتا ہے تاکہ اس کے سامنے اپنے نفس کی قربانی کا اظہار کیا جاسکے۔ اس قربانی کا نفسیاتی فائدہ یہ ہوتا ہے کہ انسان کے اندر مقابلہ کرنے کی صلاحیت، حوصلہ اور برداشت میں اضافہ اور ایک ایسی طاقت کا احساس پیدا ہوتا ہے جو زندگی میں مشکلات سے نمٹنے میں مدد دیتا ہے۔

روزہ انسان کو اچھی عادات کو اپنانے کا شوق، ماحول میں ڈھل جانے کی صلاحیت اور دوسروں کے لئے قربانی دینے کا جذبہ سکھاتا ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ روزہ انسان کے اندر اپنی قدر و قیمت کو جاننے کے احساس کو بڑھاتا ہے۔ اسی لئے رمضان کو عطا و سخا کا مہینہ بھی کہا جاتا ہے۔ انسانی فلاحی تنظیموں کی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مسلمان رمضان میں اپنی زکوٰۃ اور صدقات سال کے کسی بھی دوسرے مہینے کی نسبت کہیں زیادہ دیتے ہیں۔ حقیقت تو یہ ہے کہ مسلم ممالک میں کئی فلاحی تنظیمیں، یتیموں کے اسکول اور ضرورت مندوں کے ادارے رمضان کے دوران ملنے والی صدقات اور خیرات سے ہی چلتے ہیں۔ نفسیاتی تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ روزہ دماغ کی جاننے کی صلاحیت اور یادداشت دونوں پر مثبت اثرات ڈالتا ہے، روزہ رکھنے والوں میں صبر پیدا ہوتا ہے جو انہیں کھانے کی خواہش اور دیگر ماحولیاتی اثر انداز ہونے والے محرکات کے سامنے ثابت قدم رکھنا سکھاتا ہے۔



# فَمِنْ ذَلِكَ نَفْعٌ لِّرَبِّكُمْ

”کچھ شک نہیں کہ جو پرہیزگار ہیں اور جو نیکوکار ہیں خدا ان کا مددگار ہے“

— قرآن 16:128 —

دوسرے الفاظ میں، ایک روزہ دار کہہ سکتا ہے، ”اگر میں روزہ رکھ سکتا ہوں، تو میں زندگی میں دوسرے مشکل کام بھی کر سکتا ہوں۔“

روزے کا ایک اور اہم نفسیاتی فائدہ انسان کے معاشرے کے دوسرے لوگوں کے ساتھ رواداری اور وابستگی کے احساس کو تقویت دینا بھی ہے۔ رمضان المبارک میں مسلمان اپنے خاندان والوں، دوستوں اور خاص طور پر غریبوں کے ساتھ کھانا کھاتے اور بانٹتے ہیں۔ باہمی تعاون اور ایک دوسرے کا خیال رکھنے کی یہ عادت انسان میں ایثار اور دوسروں کے لیے ہمدردی جیسے اوصاف کو پروان چڑھاتی ہے اور اللہ تعالیٰ کی دی گئی نعمتوں کی شکرگزاری کا احساس بھی پیدا کرتی ہے جن کے ذریعے وہ دوسروں کی مدد بھی کر سکتا ہے۔

اپنے آپ کو کھانے پینے اور دیگر خواہشات سے روکنا نفس پر قابو پانے کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے، جس سے ایک شخص عاجزی اور پختگی حاصل کر سکتا ہے۔ چونکہ روزہ دار ایک مقررہ طریقے سے اپنے روزمرہ کے معمولات کو انجام دیتا ہے، تو روزہ اس کے لیے اپنے آپ پر قابو رکھنے اور منظم رکھنے کی تربیت کا ایک بہترین ذریعہ بن جاتا ہے جس سے اسے نظم و ضبط کی تعلیم ملتی ہے۔ اس طرح روزہ ہمیں اپنی طاقت اور کمزوری کا احساس دلاتا ہے، اور ہم اپنے نفس پر ایسے طریقوں سے قابو رکھنا سکھاتا ہے جو خود کو بہتر بنانے کا باعث بن سکتے ہیں۔ بہت سے ایسے کاموں کو، جو عام حالات میں طبیعت پہ گراں محسوس ہوں، سر انجام دینے کے اہلیت کا احساس انسان کے اندر خود اعتمادی اور یقین پیدا کرتا ہے۔

# روزے کے روحانیت پر اثرات

رمضان المبارک روح کی صفائی اور پاکیزگی کا مہینہ ہے جس میں انسان کے اندر تعمیر شخصیت و کردار اور اس پر استقامت کی خواہش بیدار ہوتی ہے۔ پورے مہینے تہجد کے ذریعے انسان اپنے گناہوں کی معافی اور ہدایت کی دعا مانگتا ہے جو انسان کو اپنے خالق کے سامنے جھکا دیتا ہے اور عاجزی پیدا کرتا ہے۔ اگر پورے ایک مہینے کے روزے کے بعد بھی روحانی بلندی محسوس نہ ہو تو انسان کو اپنے روزے کی اخلاص اور موثریت پر نظر ثانی کرنا چاہیے۔



روزے کو فرض کئے جانے کا مقصد صرف جسم اور دماغ کی بھلائی و بہتری ہی نہیں بلکہ انسان کی روحانی درجات کی بلندی بھی ہے۔ روزہ انسان کو اپنے اندر سے منفی خیالات اور کردار کی آلودگیوں کو دور کرنے پہ مائل کرتا ہے۔ ایک طرح سے، یہ عمل انسان کو دنیاوی سوچوں کی آلائشوں سے آزاد کر کے اسے ایک پاکیزہ نظام سے جوڑتا ہے۔ یعنی کھانے پینے کی فکر میں گزارا جانے والا وقت اب زندگی کے مقاصد پر غور کرنے اور اصل اہداف تک پہنچنے کی کوششوں میں صرف کیا جاسکے گا، جو اس دنیا میں خود شناسی اور آخرت میں درجات کی بلندی کا باعث بنتا ہے۔ ایک مسلمہ تحقیق یہ ہے کہ انسان کا نفس اسے دنیاوی خواہشات کی طرف کھینچتا ہے، جبکہ روزہ نفس کو قابو میں رکھ کر روح کے مقام کو بلند کرتا ہے۔ اس نقطہ نظر پر دنیا کے تقریباً تمام مذاہب کا اتفاق ہے، اسی لیے دنیا بھر میں بہت سارے لوگ روزے کی اس افادیت کو تسلیم کرتے ہیں اور حتی المقدور اس پر عمل بھی کرتے ہیں۔

مسلمانوں کو چاہیے کہ وہ جسمانی و روحانی پہلو سے اپنا محاسبہ کرتے رہیں، آیا کہ روزے کے جملہ فوائد جیسے وزن میں کمی، کردار میں بہتری، تزکیہ نفس، علم میں اضافہ، اور خدا کے ساتھ بہتر تعلق حاصل ہو رہے ہیں کہ نہیں۔ سال میں کم از کم ایک دفعہ کی یہ مشق اور یاد دہانی انسان کو خود کو بہتر بنانے اور اپنی ذات سے ہٹ کر دوسروں کی خدمت اور مقصدیت کے ساتھ زندگی گزارنے کی تربیت کا بہترین ذریعہ ہے۔



ICNARelief



نبی کریم (ص) نے فرمایا کہ "جمعہ سے جمعہ، عمرہ سے عمرہ، اور رمضان سے رمضان تک ان کے درمیان ہونے والے گناہوں کا کفارہ ممکن ہے جب تک کہ کبیرہ گناہ نہ کیا گیا ہو۔"

یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ اگرچہ روزہ تمام مسلمانوں پر فرض ہے، لیکن بچوں، بیمار افراد، حاملہ خواتین، دودھ پلانے والی ماؤں، اور مسافروں کے لیے اللہ نے رعایت رکھی ہے کہ وہ بعد میں رکھ سکتے ہیں۔ اور قضا روزوں کی تلافی کے لیے احکامات بھی موجود ہیں تاکہ انسان چھوٹے ہوئے روزوں کے ثواب اور فائدے سے محروم نہ رہ سکے اور اسے اس کا پورا اجر مل جائے۔

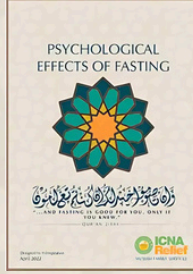
روایات سے پتا چلتا ہے کہ سلف صالحین رمضان کی آمد پر خوشی سے روتے تھے اور اس کے رخصت ہونے پر غمگین ہوتے تھے۔ کیونکہ وہ روزے کی اصل روح اور حقیقت کو جانتے تھے؛ اسی لیے رمضان سے محبت کرتے اور اس میں بھرپور کوشش کرتے اور قربانیاں دیتے تھے۔ وہ رمضان کی راتوں میں قیام کرتے، عاجزی کے ساتھ رکوع و سجود کرتے۔ وہ اپنے دن ذکر، قرآن سیکھنے اور اس کی تلاوت میں گزارتے۔ متعدد روایات اس بات کی تصدیق کرتی ہیں کہ وہ مساجد میں قرآن کے ساتھ بیٹھ کر آنسوں بہاتے تھے۔ اور وہ اپنے اعضاء، آنکھوں، کانوں اور زبانوں کو بھی حرام چیزوں سے بچا کر رکھتے تھے۔



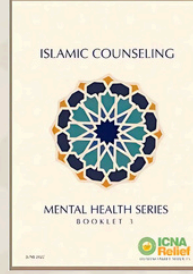
# ذہنی صحت سیریز



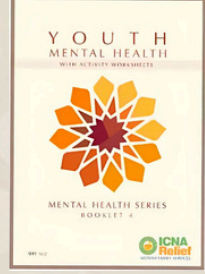
Booklet 1



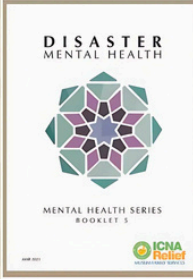
Booklet 2



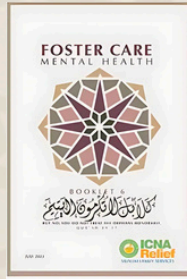
Booklet 3



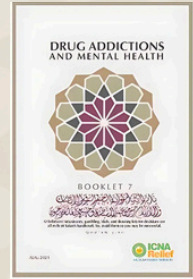
Booklet 4



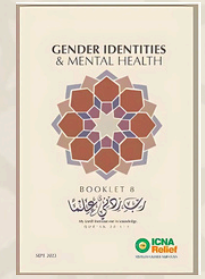
Booklet 5



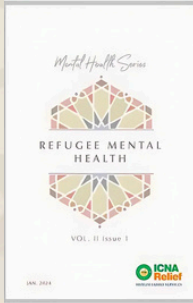
Booklet 6



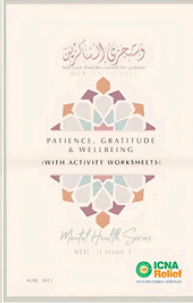
Booklet 7



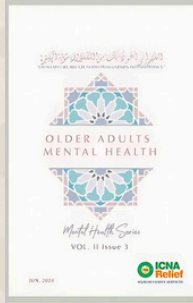
Booklet 8



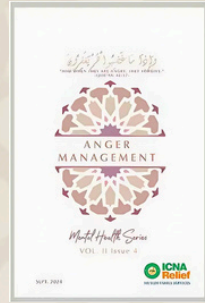
Vol. 2, Issue 1



Vol. 2, Issue 2



Vol. 2, Issue 3



Vol. 2, Issue 4

براہِ کرم ان کتابچوں کی اشاعت اور مفت تقسیم کی حمایت کریں اور انہیں دوسروں تک پہنچائیں۔

<https://icnarelief.org/mfs/resources/>