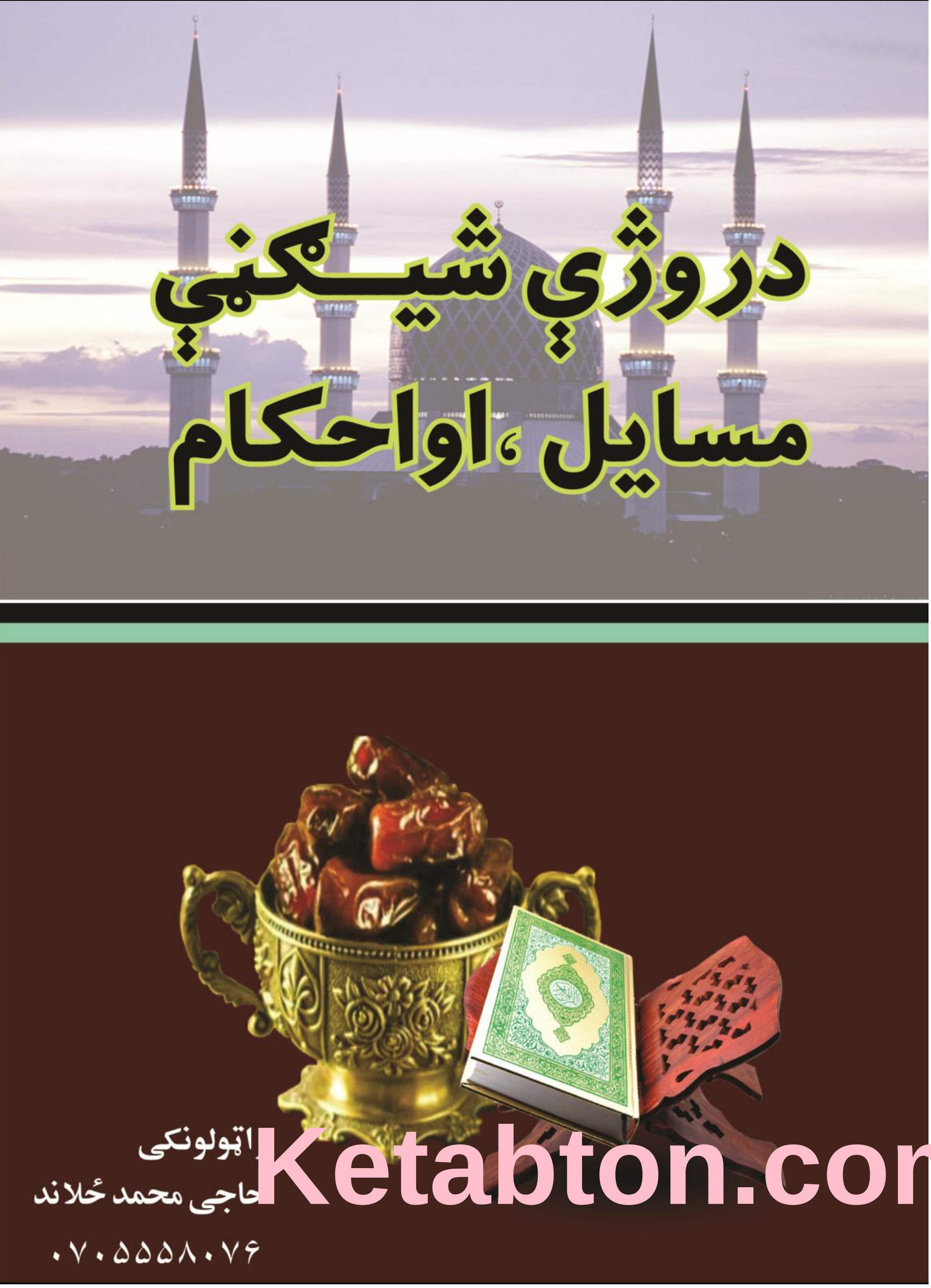

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د روژې نښــــګنې، مسايل او احـــــکام

(c) ketabton.com: The Digital Library

د روژې ښېګڼې، مسایل او احکام 2
د روژې ښېګڼې، مسایل او احکام 4
د روژې نیولو اهلیت 7
د روژې تعریف 7
د روژې حکمت 7
دروژې حفاظت 7
د روژې نیت 9
د بدن زکات 9
د ژبې روژه 9
د غوږونو روژه 9
د روژې مسایل او احکام 10
(ب) روژه په دې شیانو ماتیږي: 11
فدیه 18
کفاره 18
روژه د تقوای او پرهېزګارۍ یو انځور 22
روژه زموږ لپاره یو ښه استاد 25
روژه د انسانیت روزنې مدرسه 30
د روژې حکمت 36
روژه فطري مدرسة ده 39

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژه جسم ته روغتيا او قوت بخښي 40
روژه 40
د رمضان المبارک هرکلی څنګه وکړو؟ 49
د صحت لپاره د روژې ګټې 53

د روژې ښېګڼې، مسايل او احکام

د روژې مبارکي مياشتي هرکلی کوو، او تاسو ته يې مبارکي وايو.

قا ل الله تعالی : **(شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآَنُ هُدًى لِلنَّاس وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ)** [البقره ١٨٥:]

ژباړه : رمضان هغه مياشت ده چي قرآن پکښي نازل کړی سو، کوم چي د انسانانو لپاره سرترپايه لارښوونه ده او په هغې کي د لارښووني او د حق او باطل د بېلوني نخښي سته. نو چي څوک دغه مياشت ويني په هغه کي دي روژه ونيسي.

يادونه : د رمضان په مياشت کي د قرآن له نزول څخه مطلب دا نه دی چي درست قرآن د رمضان په کومه يوه مياشت کي نازل سوی دی. بلکي مطلب دادی چي قرآن د رمضان د قدر په شپه له لوح محفوظ څخه د دنيا آسمان ته ولېږدول سو او هلته په بيت العزت کي کښېښوول سو. بيا له هغه ځايه د حالاتو په غوښتنه تر درويشتو کالو پوري نازل سوی دی.

لوی څښتن د دغي مياشتي د يوې شپې (ليلة القدر) په هکله فرمايي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

(إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ (1) وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ (2) لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ (3) تَنَزَّلُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ (4) سَلَامٌ هِيَ حَتَّى مَطْلَعِ الْفَجْرِ (5)) [سورة القدر]

ژباړه : موږ دا قرآن د قدر په شپه نازل کړی دی. او ته څه پوهېږې چي د قدر شپه څه ده؟ د قدر شپه تر زرو میاشتو ډېره غوره ده. ملایکي او روح الامین په هغې کي د خپل رب په اجازه د هر کار د انتظام لپاره ، را کښته کیږي. هغه شپه تر څو چي سهار کیږي له سره تر پایه سلامتیا ده.

د دې لازمي معنا داده چي لیلة القدر د رمضان د میاشتي یوه شپه ده. حضرت بي بي عایشه رضي الله عنها فرمایي چي رسول صلي الله علیه وسلم وفرمایل: « د قدر د شپې د موندلو هڅه د روژې د میاشتي په وروستیو لسو ورځو کي وکړئ ».

روژه د اسلام د ارکانو دریم رکن دی. لوی څښتن تعالی د رمضان د مبارکي میاشتي روژه نیول د ډېر سترو ګټو او ښېګڼو د تحقق لپاره پر

مسلمانانو باندي فرض کړې ده. له دغو ګټو څخه یوه یې داده چي روژه نیول د نفس او شیطان د لېزیمه کېدو او د هغو د غوښتنو او سرانښیو د مخنیوي لامل کیږي.نفس اماره پر موږ واکمن سي او شیطان مو په رګو سي او زموږ سترګي، خوله او ژبه، غوږونه او ترنامه لاندي خوا بدو چارو ته ګوماري. خو دغه نفس له روژې پرته بل هیڅ شی دونه نه کمزوری کوي، څکه نو ویل سوي دي:

”اذا جاعت النفس شبعت جمیع الاعضاء واذا شبعت جاعت کلها“. د ابن الهمام شرح فتح القدیر 300/2 مخ.

یعني کله چي نفس وږی سي د انسان د بدن ټوله غړي ماړه او څواکمن سي، خو کله چي نفس موړ او قوي سي د بدن ټول غړي وږي او بې سېکه سي. د روژې له نیولو څخه د ژبي، سترګو او نورو د ناوړو کړنو له ککړتیاوو څخه زړه صفا او صیقل سي، د وږو او بې وزلو؛ دغو ډېرو ساده، سپېڅلو او مظلومو انسانانو په حال خبر سي او پر سخت زړه یې د نرمېدو او عاطفې اوبه په تېرېدو سي او

(c) ketabton.com: The Digital Library

مرستي ته يې ور ودانګي. چي له امله يې د لوی څښتن تعالی د اجر او رحمت بارانونه پر راواوري.

په قرآن کريم کي د روژې د مياشتي د سترتوب او فضيلت درې لامله بيان سوي دي :

۱. په دغه مياشت کي قرآن کريم نازل سوی دی.

۲. په دغه مياشت کي د قدر په نامه يوه شپه ده چي د خير او فضيلت له مخي تر زرو مياشتو غوره ده.

۳. او په دغه مياشت کي روژه پر مسلمانانو فرض سوې ده.

د دغو فضايلو له مخي رسول الله صلی الله عليه وسلم دې ته " شهر الله " (د لوی څښتن مياشت) وويل او لوی څښتن ته د نسبت ورکولو شرف يې ورو باخښه.

د لوی څښتن نور سپېڅلي کتابونه لکه تورات، زبور اوانجيل هم له لوح محفوظ څخه په دغه مبارکه مياشت کي نازل سوي دي. رسول صلی الله عليه وسلم به خپلو اصحابو ته د رمضان د مياشتي په راتګ سره زېری ورکاوه. په دغه د عبادت، رحمت او پاکۍ او ستره ګۍ او د اړو او بې وزلو سره د مرستو په مياشت کي مالي او بدني عبادتونه زښت زيات ثوابونه لري.رسول صلی الله عليه وسلم فرمايي :

« په دغه مياشت کي د رحمت او جنت ورونه پرانيستل کيږي او د دوږخ دروازې تړل کيږي او شيطانان پکښي بنديان کيږي. په دغه مياشت کي هره شپه د لوی څښتن له خوا يو ناره کوونکی نارې وهي چي: " ای د نېکيو غوښتونکې زموږ خوا ته راسه او ای پر بدو مينه او د شر او فساد غوښتونکې نور بس کړه "».

په دې سپېڅلې مياشت کي د ايمان د څښتنانو په رزق او روزي کي زياتوب راځي او هره شپه د دوږخ څه مستحقين له دوږخه آزاديږي. له دې امله رسول صلی الله عليه وسلم فرمايل:

(c) ketabton.com: The Digital Library

« که خلکو ته د روژې د ثوابونو حقيقت معلوم سي،نو ټول به هيله وکړي چي کشکي ټول کال روژه وای».

د روژې نيولو اهليت

روژه پر هر هغه نر او ښځه فرض عين ده چي عاقل، بالغ، مسلمان او روغ رمټ وي، مسافر نه وي او ښځه له حيض (مياشتني عادت) او نفاس (خلوېښتی) څخه پاکه وي. د فرضيت منکر يې کافر او له اسلام څخه اوښتی او مرتد باله سي، خو که يې له فرضيته نه وي منکر ، مګر نه يې نيسي او څه شرعي عذر هم ونه لري ګنهکار دی.

د روژې تعريف

روژه په لغت کي مطلق امساک (د خوړو له خوړلو څخه ډډې کولو) ته وايي او په اسلامي شريعت کي له سپېدې چاود (صبح صادق) څخه تر لمر لوېدو پوري د روژې په نيت له خوړلو، څښلو او کوروالۍ (جماعو) کولو څخه ډډې کولو ته روژه وايي.

د روژې حکمت

په روژه نيولو کي ډېر ستر حکمتونه نغښتي دي. خو تر ټولو ستر حکمت پکښي دادی چي په روژه نيولو سره شهواني نفس د انسان تابع کيږي او د هغه له امله انسان د خپل حقيقي څښتن تابع او فرمان منونکی سي.

دروژې حفاظت

که څوک روژه په بشپړه پاملرنه ونيسي او ټول آداب او احکام يې پر ځان پلي کړي، نو بېله شکه به په روژه کي او تر هغې وروسته له ګنهونو څخه د ځان ژغورنه ورته آسانه سي. هو، که څوک د روژې لوازم په پام کي نه نيسي او په ګنهونو اخته وي، که څه هم د روژې نيت وکړي او له خوړو او اوبو او داسي نورو څخه ډډه وکړي، مګر په حرامو ، غيبت، درواغو، بد ويلو ، ښکنځلو، د خلکو په زورولو او جنګ جګړو او ظلم اخته وي، نو د هغه فرض به ادا سوي وي، خو د روژې

(c) ketabton.com: The Digital Library

له برکتونو او ښېګڼو څخه به بې برخي وي. رسول صلی الله علیه وسلم فرمايي :

« مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ »(صحيح البخاري، كتاب الصوم، باب من لم يدع قول الزور والعمل به في الصوم ، ۱۹۰۳حديث).

ژباړه: څوک چي روژه ونيسي او درواغ خبري، له حق څخه تېرېده، باطلي چاري، تومتونه او پر هغو کړنه پرې نه ږدي، نو لوی څښتن دې ته څه اړتيا نه لري چي دغه روژه نيوونکی له ګنهونو پرېښوولو پرته يوازي خوړل او چيښل پرېږدي.

د پورتني حديث تر ترټني لاندي هغه کسان هم راځي چي د پردو په پلوي ډول ډول تبليغات او نور ناوړه کارونه کوي او هغه بې شخصيته ساکښان هم پکښي راځي چي د ديني عالم لباس وغورځوي، د پردو غليمانو او د هغو د ګوډاګيانو د ډالرو په مقابل د هغو چوپړ ته ملا وتړي، د هغو لپاره په تبليغاتو او کاغذي درواغ جوړولو ستړی ستومان وي او بيا په رسنيو او نورو کي د روژې د فضايلو اومسايلو په باب اوتي بوتي هم ليکي. خدای مو دي له دغسي بې شرمۍ اوبې ننګۍ وساتي آمين.

ځرګنده دي وي چي د خوړو، اوبو او کوروالۍ په پرېښوولو روژه نه بشپړيږي، بلکي روژه هله بشپړه بلل کيږي چي له ناوړو چارو، منکراتو او هر ډول ګناوو څخه وساتل سي. که د چا روژه په خوله وي او ترش ترش کيږي او پر نه څه خوشکي کوي او د خلکو زورولو او جنګ کولو ته پلمه غواړي، نو دا د روژاتي پر بې غيرتۍ او د لږي سختۍ پر نه زغملو دلالت کوي. له دې امله رسول صلی الله علیه وسلم فرمايي:

«الصِّيَامُ جُنَّةٌ وَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْخَبْ فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ » (صحيح البخاري، كتاب الصوم، باب هل يقول اني صائم اذا شتم، ۱۸۰۵حديث)

ژباړه: روژه د دوږخ له اوړ څخه سپر دی او کله چي له تاسي څخه د يوه روژه وي نو چټي خبري او

(c) ketabton.com: The Digital Library

جنګونه او شخړې دې نه کوي. که چا ښکنځل ورته وکړل، نو په ښکنځلو او ورحمله کولو دې جواب نه کوي، بلکې ورته ودې وايي چې زه روژاتی یم.

د روژې نیت

روژه فرضي وي که نفلي، وقتي (دروژې د میاشتي) وي که قضايي، د نیولو نیت یې فرض دی. د قضايي روژې د نیولو د نیت وخت شپه ده او بې له د شپې نیته نه روا کیږي. د وقتي او نفلي روژې نیت د ورځې تر نیمايي د مخه روا دی. خو ښه داده چې د هري روژې د نیولو نیت د شپې تر سپېدې چاود دمخه وسي. د روژې د نیت تلفظ ته ضرورت نسته، ځکه چې نیت د زړه عمل دی او ژبه څه دخل نه پکښې لري. نو څوک چې د روژې په نیت پېشلمی وکړي همدغه یې نیت سو. دغه راز که څوک پېشلمی ونه کړي او د روژې نیولو په موخه امساک وکړي هم یې همدغه نیت سو. (د سید سابق فقه السنة).

د بدن زکات

په یوه حدیث کې دي : « هر څه لره زکات وي او د بدن زکات روژه ده » .

د ژبې روژه

د ژبې روژه داده چې له درواغو، د دین، وطن او خلکو د دښمنانو په پلوي له تبلیغاتو او خلکو ته له بد ویلو او زورولو څخه خپله ژبه وساتې.

د غوږونو روژه

د غوږونو روژه داده چې د ناروا خبرو له اورېدو څخه یې وساتې.

د سترګو روژه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سترګو روژه داده چي له ناسمو، نارواوو او د اسلام خلاف او چټي شيانو له ليدو يې را وګرځوې.

د نفس روژه

د نفس روژه داده چي له حرص او سرانښی او نفساني غوښتنو څخه يې را وګرځوې.

د زړه روژه

د زړه روژه داده چي د دنيا له ميني او محبت څخه يې خالي کړې.

د روژې مسايل او احکام

(الف) روژه په دې شيانو نه ماتيږي:

W که روژاتی په هېره څه وخوري يا وڅښي روژه يې نه ماتيږي، که يې څه هم په ماړه نس وخوري.
(ترمذي او ابو داوو).

W د ورځي رانجه په سترګو وهل، کريم يا داسي نور په سر يا بدن وهل او خوشبويي بويول پروا نه کوي او روژې ته څه تاوان نه رسيږي. (ترمذي).

W که په ستوني مچ يا غوماشه ننوزي يا لوګی (دود) په خوله ننوزي نو روژه نه ماتيږي، خو که دا کار په قصد وسي روژه ماتيږي. (ردالمحتار).

W له ويني کښلو څخه، له رګ څخه وي که د بدن له کوم بل ځای څخه روژه نه ماتيږي. (سراج احکام الاسلام).

W که مالګه يا سرکه خولې ته واچوي، خو چي تېره يې نه کړي روژه يې نه ماتيږي. مګر مکروه ده. (سراج احکام الاسلام).

(c) ketabton.com: The Digital Library

W که د کوچني لپاره ډوډۍ وژويي او له هغې څخه څه تېره نه سي هم يې روژه نه ماتيږي. (سراج احکام الاسلام).

W که د شپې د جنابت يا نورو له امله غسل ته اړتيا وي، خو د ورځې يې وکړې روژې ته څه تاوان نه رسيږي، خو په دغسي غسل کي بې له عذره ځنډ ګناه لري. (ترمذي).

W که خپله مېرمن مچ (ښکل) کړي روژه نه ماتيږي. په دې شرط چي انزال نه سي. (هدايه)

W که روژاتی له خپلي مېرمني څخه مچه اخلي پروا نه کوي، خو چي اعتماد ولري چي نه انزاليږي يا خبره تر کوروالۍ نه رسيږي. خو که دا اعتماد نه وي مچه اخيستل مکروه باله سي.

W که د پزي مواد ستوني ته ولاړ سي روژه نه ماتيږي.

W که په ژبه کوم څه وڅکئ او بيرته يې تو کړئ روژه نه ماتيږي. خو بې له ضرورته دغسي کول مکروه باله سي. (عالمګيري).

W هغه غوښي چي د روژاتي په غاښو کي بندي وي او د نخودو تر دانې لږ وي او دباندي يې راونه باسي او و يې خوري روژه نه ماتوي. خو که دغه غوښي د نخود تر دانې ډېري وي يا يې له خولې راوباسي او ويې خوري روژه ماتوي. قضا يې لازمه ده خو کفاره نه لري.(هدايه).

(ب) روژه په دې شيانو ماتيږي:

که په قصد سره په روژه کي څه وخوري يا يې وڅيښي يا د ښځي سره کوروالي (جماع) وکړي، روژه يې ماته سوه هم به يې قضا راوړي او هم به يې کفاره ورکوي.

که روژاتی له خپلي مېرمني څخه مچه واخلي يا يې په بدن لاس ووهي او انزال سي، روژه يې ماته سوه قضا به يې راوړي، خو کفاره نه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که هغه څه په قصد وخوري چي د بدن غذا نه بلل کيږي، لکه ډبره، لوټه، اوسپنه او داسي نور ، روژه يې ماته ده، قضا يې پر لازمه ده، خو کفاره يې نه ده پر لازمه. خو ګل سر شوی له دغو توکو څخه نه بلل کيږي. که چا ګل سر شوی وخوړه روژه يې ماته ده او قضا او کفاره دواړه پر لازم دي.

له نسوار اچولو څخه په خوله کي وي که په پزه کي روژه ماتيږي. (ردالمحتار او نور).

له چلم او سګرېټ څکولو څخه روژه ماتيږي. پر قضا راوړلو سربېره به کفاره هم ورکوي. (ردالمحتار اوفتاوای واحدي).

که په خوله کي د اوبو د غرغره کولو پر مهال اوبه ستوني ته ولاړي سي اوروژه مو په ياد وه، نو روژه مو ماته سوه، قضا يې واجب ده، کفاره يې نه ده واجب. (هنديه او شامي).

که په خپل اختيار، په ډکه خوله قی ووهئ روژه مو ماته سوه، قضا يې لازمه ده اما کفاره نه لري.خو که خپل په خپله قی ووهل سي روژه نه ماتيږي. دغه راز که لږ څه قی درسي او بيرته مو په ستوني ننوزي هم مو روژه نه ده ماته. (ترمذي، ابو داود او ابن ماجه او هدايه).

د غاښو په کريمو يا په سکرو غاښونه پرېولل مکروه باله سي. که له دغو څخه څه په ستوني ننوزي نو روژه ماتيږي. (درمختار).

که په روژه کي د چا په خوله د اوښکو يا خولو څاڅکي ننوتل او په ټوله خوله کي د هغو تريو والی محسوس سو او هغه دغه څاڅکي تېر کړل، نو روژه يې ماته سوه، قضايې لازم ده.

که د روژاتي په خوله د باران څاڅکي يا واوره ننوتل او تېر يې کړل روژه يې ماته ده.

که چا په روژه کي غوږ ته درمل يا داسي بل څه واچول نو روژه يې ماته سوه، قضا يې واجب ده، خو کفاره نه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چا درمل په نس، یا مخ یا سر ووهل خو نس یا مغزو ته ننوتل روژه یې ماته سوه.
(سراج احکام الاسلام).

که چا ته اماله ورکړه سي هم یې روژه ماتیږي. قضا دې راوړي، خو کفاره نه لري.(هدایه او سراج احکام الاسلام).

که روژه نیوونکی ګومان کوي چي سپېدې نه دي چاودلي او څه وخوري او بیا معلومه سي چي سبېدې چاودلي وې، روژه یې نه ده صحیح او قضا به یې راوړي.

که وربېځ وي یا آسمان ګرزجن وي او روژاتی روژه مات وکړي او بیا څرګنده سي چي اشتباه یې کړې وه او د روژه مات وخت نه وو، روژه یې نه ده صحیح او قضا به یې راوړي.

د ځینو علماوو په نزد له درواغو ویلو او غیبت کولو څخه هم روژه ماتیږي. خو د ټولو علماوو په اند روژه نه ماتیږي اما د روژې برکتونه له منځه ځي. (درمختار، عالمګیري او شامي).

که د روژې په میاشت کي د چا روژه په کوم سبب ماته سوه نو به بیا هم د ورځي څه نه خوري. په دې صورت کي ټوله ورځ د روژاتیانو غوندي اوسېدل واجب باله سي.

(جـ) په دغو چارو هم روژه نه ماتیري

له پېچکارۍ لګولو څخه روژه نه ماتیږي. خو که پېچکاري په داسي ځای کي ولګیږي چي مواد یې ګېډې ته ورسیږي روژه ماتیږي. په دې هکله دي له پوه ډاکټر څخه معلومات وسي.

د ناړو په تېرولو روژه نه ماتیري، خو په خوله کي د ناړو راټولول او تېرول مکروه دي.

په سترګو کي درمل اچول یا پر ټپ ملهم (مرحم) وهل روژه نه ماتوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ګلوکوزو له پېچکاري کولو څخه روژه نه ماتیږي. په دې شرط چې دغه ګلوکوز د کوم عذر له امله ولګیږي. بېله عذره د ګلوکوزو لګول روژه مکروه کوي.

یوه چا ته له ویني ورکولو څخه هم روژه نه ماتیږي.

که په روژه کي غاښ په درد سي او کښلو ته یې اړتیا ولیدل سي، نو له کښلو څخه یې روژه نه ماتیږي. خو په دې شرط چې ویني ستوني ته ولاړي نه سي.

په مسواک وهلو سره هم روژه نه ماتیږي. (عالمګیري).

د پزي او وریو څخه د وینو د راتلو له امله هم روژه نه ماتیږي. (شامي)

د عطرو له بویولو څخه هم روژه نه ماتیږي. (شامي).

دغو کسانو ته اجازه ده چي روژه ونه نیسي

¨ که یو څوک داسي ناروغ وي چي د روژې په نیولو سره یې د مړیني قوي اندېښنه وي، یا په داسي سخته ناروغي اخته وي چي که روژه ونیسي په غالب ګومان سره یې ناروغي نوره هم اوږدیږي، یا له ناروغۍ څخه تازه ښه سوی وي او تر اوسه یې لا ضعف او نقاهت نه وي لیري سوی او غالب ګومان یې دا وي چي که روژه ونیسم ناروغي به مي بېرته راوګرځي، یا په داسي ناروغي اخته وي چي په ظاهره یې د جوړېدو هیله نه وي او د روژې نیولو توان نه لري. په دغو مواردو کي د روژې نه نیول روا دي. په دې هکله د ناروغ اجتهاد او معلومات، غالب ظن او تجربه اعتبار لري. یا د داسي ډاکټر خبره او مشوره اعتبار لري چي مسلمان او پوه وي، له خدایه بېریږي او له شرعي مسایلو څخه خبر وي. په دې هکله د فاسق او بې دینه ډاکټر خبري اعتبار نه لري. که ناروغ په ناروغي کي وفات سو د دغو روژو قضا نه ده پر واجب. خوکه ښه سو نو د نه نیول سوو روژو قضا به راوړي. که یې قضا رانه وړه او مرګ ورته ورغی نو وصیت به کوي چي د ده له خوا دي د هري نه نیول سوي روژي په بدله کي مسکینانو ته فدیه ورکړه سي. په دې شرط چي شته یې په میراث پرې ایښې وي. د ده تر وفات وروسته دي د ده ورثه د ده د میراثتې

(c) ketabton.com: The Digital Library

له دريمي څخه د هري روژې په بدل کي نصف صاع (دوه کېلو ، دودېرش ګرامه غنم) فديه ورکړي. که بې له وصيته مړ سو مؤاخذه کيږي. خو که يې ورثه له خپله توله د ده لخوا فديه ورکړي، نو د لوی ښښتن له دربار او رحمت څخه هيله سته چي له مؤاخذې څخه وژغورل سي او دغه شان فديه ومنل سي. (هدايه، احکام مسافر او نور).

¨ مسافر ته روا ده چي د رمضان روژې ونه نيسي او بيا چي پر کور سو قضا يې راوړي. البته که په سفر کي روژه ضرر نه ور رسوي او ويې نيسي ډېر به ښه وي. خو که يې د روژې د نيولو له امله روغتيا ته تاوان رسېدی او کمزوري کېدی يا په سفر کي د غير معمولي پرېشانۍ د خطر سره مخامخ کېدی يا د سفر د ملګرو د پرېشانۍ اندېښنه وه بيانو د روژې نه نيول افضل او نيول يې مکروه باله سي. رسول صلي الله عليه وسلم فرمايي:

«لَيْسَ مِنْ الْبِرّ الصَّوْمُ فِي السَّفَر» (صحيح البخاري، کتاب الصوم، باب اذا صام اياما من رمضان ثم سافر،١٩٤٦ حديث)

ژباړه : په سفر کي روژه نيول ښه کار نه دی . نور احاديث هم د دغي خبري ملاتړ کوي. که مسافر په سفر کي وفات سو د خوړلو سوو روژو قضا نه ده پر واجب.خو که يې پر کور تر استوګن کېدو وروسته د خوړل سوو روژو قضا رانه وړه ګنهکار دی. تر مړيني دمخه به وصيت کوي چي د ده له خوا دي د هري نه نيول سوي روژې په بدله کي مسکينانو ته فديه ورکړه سي. (هدايه، احکام مسافر او نور).

يادونه : په کومه ورځ چي څوک سفر کوي د هغې ورځي د روژې نه نيولواجازه هغه وخت ورکول کيږي چي تر سپېدو د مخه سفر پيل کړي. خو که تر سپېدو وروسته سفر پيل کړي، نو د دغي ورځي روژه ماتول مباح نه بلل کيږي. البته که چا تر سپېدو وروسته سفر پيل کړ او روژه يې ماته کړه بيا به يې هم يوازي قضا راوړي، کفاره نه لري. (احکام مسافر د عالمگيري په حواله).

¨ که چا په سفر کي د روژې د نيولو نيت وکړ او بيا يې بې له عذره ماته کړه مناسب کار يې نه دی کړی، خو بيا هم صرف قضا پر

(c) ketabton.com: The Digital Library

لازمیږي او له کفارې خلاص دی. (احکام مسافر د فتاوای محمدي په حواله).

¨ که روژه د تودوښي په موسم کي وي او چا اراده وکړه چي سفر وکړي، څو روژې ونه نیسي او بیا يې په ساړه موسم کي قضا راوړي. یا په سفر کي دوې لاري په مخه ورسي چي یوه د مسافر ځای ته نژدې او بله لیري وي او لیري لار د سفر واټن بشپړوي او مسافر دغه اوږده لار د دې لپاره واخلي چي د روژې نیول پر واجب نه سي، نو په دواړو صورتونو کي روژه نه نیول جواز لري، خو دا یوه ناسمه حیله باله سي. (احکام مسافر د فتاوای دیوبند په حواله).

¨ که د چا ټول ژوند په سفر کي تېریږي په روژه او نورو مهالونو کي پر کور د استوګني وخت نه لري او په راتلونکې کي هم د اقامت موقع نه ورته میسریږي. نو په دې صورت کي نه پرده باندي روژه واجب ده او نه د فدیې وصیت پر لازم دی. (احکام مسافر د درمختار په حواله).

¨ کله کله په ځینو هیوادونو کي یوه یا دوې ورځي دمخه روژه پیلوي. که په دغسي هیوادونو کي د کوم بل هیواد استوګن د هغه ځای د خلکو سره یوځای روژه ونیسي او هغه مهال خپل هیواد ته ستون سي چي دېرش روژې یې بشپړي سوي وي خو د خپل هیواد خلکو یې اته ویشت یا نهه ویشت روژې نیولي وي، په دې صورت کي د ده روژې پوره سوي دي، خو ده ته لازمه ده چي د روژې او د خپل هیواد د خلکو د درناوي په دود روژه ورسره ونیسي. د ده دغه روژې به نفلي وي. (احکام مسافر د شامي په حواله).

¨ که یو چا د خپل هیواد د خلکو سره یوځای د یوه بل هیواد تر خلکو دوې ورځي وروسته روژه نیولې وي او بیا دغه هیواد ته سفر وکړي او هلته د دېرشو روژو په پوره کېدو سره اختر سي مسافر دي هم ورسره اختر کړي او پر ده باندي د پاته سوو روژو قضا دي وروسته راوړي. (احکام مسافر).

¨ که یو روژاتی په الوتکه کي سفر کوي او د مځکي په حساب روژه مات سي، خو الوتکي پنځه دېرش زره فټه لوړ الوت کړی وي او لمر ښکاري، په دې هکله قاعده داده چي پر مسافر چي هر ځای لمر ولوېږي افطار دي کوي. نو تر څو چي په الوتکه کي لمر لوېده ونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ليدل سي تر هغو روژه ماتول جواز نه لري. (احکام مسافر د شامي په حواله).

¨ هغه مجاهد چي په جګړه کي له ضعف څخه په بېره کي وي او مسافر نه وي کولای سي تر جګړې دمخه لا روژه ونه نيسي. جهاد که څه هم بې له سفره وي د روژې د نه نيولو له اسبابو څخه باله سي. (الفقه الاسلامي وادلته).

¨ پر شيخ فاني سپين ږيري او بوډۍ ښځي باندي چي روژه نه سي نيولای روژه نسته . دوی دي هم د هري روژې په بدل کي فديه ورکړي. خو که شيخ فاني د فديې تر ورکولو وروسته پر روژه نيولو قادر سو ، نو د خوړلو سوو روژو قضا پر واجب سوه.

¨ څوک چي ستونزمن (شاقه) کار کوي پېشلمی او د روژې نيت دي کوي، که بيا شديده لوږه يا شديده تنده ورته پيدا سوه او بېربدی چي له امله يې ضرر ور رسيږي، د روژې ماتول ورته روا دي. بيا به يې قضا راوړي. د ضرر د تحقق په صورت کي د روژې ماتول واجب دي. (الفقه الاسلامي وادلته).

¨ هغو کسانو ته چي سر وکال شاقه کارونه کوي او بېله دغو ستونزمنو کارونو د رزق او روزۍ بل مدرک او منبع نه لري، او د روژې په نيولو سره د مړيني يا سترو مشقتونو سره مخامخ کيږي، د روژې نه نيول روا دي. دوی به د هري روژې په بدل کي مسکينانو ته فديه ورکوي.

دغه راز د هغو مجرمينو چي د شاقه کارونو کولو حکم پر سوی وي، او عملاً په ستونزمنو کارونو د مشغولتيا له امله روژه نه سي نيولای، هم دغه حکم دی. (فقه السنه)

¨ اميندواري (حاملې) ښځي ته او هغي ښځي ته چي کوچني ته تی ورکوي او د څان يا کوچني پر ضايع کېدو بېريږي (دا د تجربې له مخي، يا د ثقه درملګر په وينا يا په غالب ظن معلوميږي). د رمضان د روژې خوړل روا دي، خو بيا به يې قضا راوړي. او فديه نه پر لازميږي.البته که د کوچني له شيدو پرته په نورو خوړو چله (ګزاره)کېده، نو مور ته يې د روژې خوړل حرام دي او دا اجازه هم د کوچني تر دوه کلنۍ پوري ده. کله چي کوچنی د دووکالو سي د

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژې د خوړلو سوال له منځه ځي. دغه راز دغه اجازه هله ده چي د کوچني پلار دونه مسکين وي چي بلي ښځي ته دونه پيسې نه سي ورکولای چي د ده کوچني ته شيدې ورکړي او يا بله ښځه نه وي چي دغه کوچني ته تی ورکړي.

¨ هغه چا ته چي د لوږي يا تندی له امله د ځان پر مړينه يا د عقل پر نقصان يا د ځينو حواسو پر خرابېدو وېرېږي روا ده چي روژه ماته کړي. بيادې قضا راوړي. البته که د ځان پر وژنه بېرېدی روژه نيول ورته حرام دي. (الفقه الاسلامي وادلته).

که ناروغ، مسافر او هغه چي لويښت ته نه وي رسېدلی روژه ونيسي روايښت لري، ځکه چي دغه کسان د اداء اهل باله سي، بلکي که څه هم پر کوچني روژه نه ده واجب، خو کالخوای ته يې ښايي چي کوچنی وهڅوي چي روژه ونيسي، څو له کوچنيوالي ورسره عادت سي.

فديه

فديه د هري روژې په بدل کي يوه اړ ته په دوه وخته خوړو ورکولو، يا د نصف صاع (دوه کېلو، دودېرش ګرامه) غنمو يا د هغو د بيي په ورکولو ادا کيږي.

کفاره

کفاره داده چي دوې مياشتي پرله پسې روژه ونيسي. که دا نه سي کولای شپېتو مسکينانو ته دي په ماړه نس دوه وخته ډوډی ورکړي. يا دي هر يوه ته دوه کېلو، دودېرش ګرامه غنم يا د هغو بيه په ورکړي. او هر څو روژې چي چا خوړلي وي، که يې څه هم د دوو رمضانو څو څو روژې خوړلي وي يوه کفاره يې کفايت کوي. (سراج احکام الاسلام او فتاوای واحدي

ګرانو ځوانانو ! که د روژې په مياشت او په خاصه توګه په وروستئ لسېزه کي موږ خپل ايمان، اعمال، اخلاق، آداب، معاملات، تعلقات، دوستانه اړيکي او خپلولي د اسلام، قرآن او د رسول الله صلی الله عليه وسلم د سنتو سره برابره کړو ، نو نه يوازي دا چي د الله جل جلاله رضاء به مو تر لاسه کړې وي ، بلکي د دې او هغه دنيا دواړو

(c) ketabton.com: The Digital Library

کامیابي به مو تر لاسه کړې وي ، ځکه د روژې میاشت یوه داسې میاشت ده چې د ثوابونو ورځې ، چې په بله هیڅ یوه میاشت کې داسې ګټې موږ نه سو تر لاسه کولای کوم چې په دې میاشت کې یې تر لاسه کوو،

دا میاشت د رحمت ، بخښنې او د اور ځخه د ازادی میاشت ده ،
دا میاشت د طاعت ، عبادت او د الله جل جلاله د بندګئ میاشت ده ،
دا میاشت د خوشحالی ، خوشبختی او سعادت میاشت ده ،
دا میاشت د اور څخه د خلاصون ، ازادی ، مغفرت میاشت ده ،
دا میاشت د شیطانانو د تړلو ، د دوږخ د دروازو د تړلو او د جنت د دروازو د ازادولو میاشت ، او داسې نور .. .

ګرانو ځوانانو ! دا میاشت په ډېره تیزی سره روانه ده ، د الله جل جلاله د لویې مهربانی او مغفرت ورځې تیریږي، نو د دې لپاره هر ځوان مخکې لدې چې پر ناوخته سې خپل ځان وازمایې او هغه څه چې دی یې په نه کولو مسئول ګڼل کېږي تر سره کړي او په دې سره د دواړو جهانونو ګټې لاس ته راوړي .

نو اوس سوال دادئ چې زموږ ځوانان څنګه کولای سي چې د روژې په دا مبارکه میاشت او په خاصه توګه دا د بخښنې په شپو او ورځو کې د الله تعالی او د هغه د رسول صلی الله علیه وسلم رضاء تر لاسه کړي او خپل هغه مسئولیت چې دی یې پر غاړه لري د خپلې غاړې څخه واړوي او د ثوابونو په دې میاشت کې د هغو ثوابونو څخه ځان برخمن کړي کوم چې رسول الله صلی الله علیه وسلم یې ومونږ ته یا دونه کړئ ده :

رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمایي : " أَتَاكُمْ رَمَضَانُ شَهْرٌ مُبَارَكٌ فَرَضَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْكُمْ صِيَامَهُ , تُفْتَحُ فِيهِ أَبْوَابُ السَّمَاءِ , وَتُغْلَقُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَحِيمِ , وَتُغَلُّ فِيهِ مَرَدَةُ الشَّيَاطِينِ , لِلَّهِ فِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ. (رواه النسائي واحمد)

ژباړه: پر تاسې د رمضان مبارکه میاشت راغله چې الله تعالی د دغه میاشتې روژه پر تاسې فرض کړې ده ، په دغه میاشت کې د جنت دروازې پرانیستل کیږي ، د دوزخ دروازې بندېږي ، په دې میاشت کې شیطانان تړل کیږي ، په دې میاشت الله جل جلا له لره

(c) ketabton.com: The Digital Library

یوه غوره شپه ده چې په دې شپه کې عبادت کول له زرو میاشتو ښخه غوره دی .

نو ګرانو ځوانانو ! د لاندي شیانو په نظر کي نیولو سره کولای سو د روژې ، د تراویحو ، د قران د تلاوت او د عباداتو ښخه زیاته ګټه تر لاسه کړو او د روژې د شپو او ورځو ښخه د تقوا قوت او وړتیا تر لاسه کولای سو ، نو که مو دغه ځو ټکو ته پاملرنه وکړه ، نو بیا به مو د روژې د ګټو ښخه ځان برخمن کړئ وي او د دوږخ د اور ښخه به مو خلاصون موندلئ وي :

١_ نیت او اراده ، چي روژه د قران میاشت ده، نو پدې هکله باید ځانګړې پاملرنه وکړې، د قرانکریم تلاوت او تدبر ته حریص اوسه، هره ورځ د قران کریم تلاوت وکړه .
٢_ روژه د الله رحمت ګڼل او په راتلو یې خوښي ښکاره کړو .
٣_ د الله تعالی د فرمان د ماتولو ښخه ځان ژغورل .
٤_ نېکي چاري لټول .
٥_ قیام اللیل (د شپې لمونځ او تراویح اداکول) .
٦_ د الله ذکر او د هغه ښخه دعا غوښتل .
٧_ د قدر د شپې عبادات او اعتکاف .
٨_ د الله جل جلاله په لاره کي مال او شتمني لګول .
٩_ د انسانانو سره مرسته کول او د هغوئ خدمت کول .
١٠ _ د قران و لور ته د وګړو را بلل .
١١_ قران سره نه شلېدونکي اړیکي .
١٢_ په دې مبارکه میاشت کي و دوستانو ملګرو او قریبانو ته بخښنه کول .
١٣_ په هر ډول حالت کي غوسه نه کول (په صبر او عبادت سره د خدای مرسته غوښتل).
١٤_ خپله غوسه کابو کړه، که څه هم له له چا سره په خبرو کې ته په حقه وې.
١٥_ د خپلو کړنو یادښت درسره وساته، او له ځان سره فکر پرې وکړه، کوم څه چې د غلط وي د هغې تکرار ښخه ځان وساته.
١٦_ له مسکینانو سره روژه ماتی کول.
١٧ _ د الله تعالی ډېره ستاینه کول چي روژې ته یې یو ځل بیا راورسولې.
١٨_ د روژې میاشت د ځان لپاره د ګناهونو ښخه د پاکوالي فرصت او

(c) ketabton.com: The Digital Library

تربيتي دور ګڼل .
۱۹_ شیطان ته په ډاګه د جګړې اعلان کول .
۲۰_ له هر ډول ګناهونو او بدیو سره د الله په خاطر مخه ښه کول .
۲۱_ په هیڅ حالت کي باید خپل خپلوان د پامه ونه غورځوي ،
وهغوئ ته صدقه ورکړئ او د هغوئ لاس نیوئ وکړې .
۲۲_ د روژې پر مهال ډیري دعاګاني کول .
۲۳ – د الله تعالی شکر اداکول چې تر یو بلي روژې پوري یې ژوند
رانصیب کړ.
۲٤ – په اخلاص او ښه نیت سره د دغه لسو شپو د روژې او د
عبادت کولو هوډ وکړه.
۲٥ – د مطالعې له لارې او د ښو کتابونو د لوستلو په ذریعه سره د
دغو لسو ورځو د روژو احکام ، اداب او ښېګڼې وپیژنه.
۲٦- د زړه له تله د خپلو ټولو ګناهونو څخه توبه وکاړه او دا هوډ وکړه ،
چي بیا به په هیڅ وخت کي دا کار نه کوم .
۲۷ – ټول لمونځونه په جماعت او د جمعې لمونځ په جماعت سره
د ادا کولو کوښښ وکړه.
۲۸ – هره ورځ لږ تر لږه د قرآن کریم د یوې پارې تلاوت وکړه.
۲۹- د خپل نفس د تزکیې لپاره د ډیرو نفلونو کوښښ وکړ او د الله
جل جلاله ذکر هر وخت په ژبه جاري وساته.
۳۰ – د هر هغه شي څخه ډډه وکړه چي مونږ د الله تعالی د یاد
څخه بې پروا کوي او د روژې د نعمتونو او برکتونو څخه مو بې برخي
کوي .
۳۱ – د قرآن کریم په درسونو او دیني حلقو کي برخه واخله .
۳۲- د نیکو ملګرو په مجلسونو کي کښېنه او د بدو ملګرو د مجلس
څخه ډډه وکړه.
۳۳- د خپل وس او توان په اندازه له غریبو او بې وزلو کسانو سره
همکاري او مرسته وکړه.
۳۴_ د الله جل جلاله څخه په عاجزۍ او اخلاص سره بخښنه
غوښتل.
۳۵_ د سیرت النبي صلی الله علیه وسلم یو لنډ کتاب مطالعه کړو.
۳۶_ روژه د دوزخ د اور لپاره ډال دی ، نو ته هم باید د اور څخه ځان
په خلاص کړې .
۳۷_ سخاکول ، د غریبانو خپلوانو او نورو سره ...
۳۸_ شهوت او خواړه پرېښودل دي یوازي او یوازي باید د الله تعالی
لپاره وي.
۳۹_ ستره خوشحالي دي د قیامت په ورځ کې د الله تعالی سره
لېدنه ده، نو د همدې لیدني له پاره ځان تیار کړه .

(c) ketabton.com: The Digital Library

٤٠_ د بدو او ښکنځلو څخه باید ځان وساتې .
٤١_ د روژې په نیولو سره هڅه وکړه چې پر کومه دروازه غواړې ، چې جنت ته ولاړ سې ولاړ سه .
٤٢_ د الله جل جلاله څخه تل د خیر غوښتنه کوه ، ځکه هغه اعلان کوي ، چې خیر غواړه .
٤٣_ روژه باطلو ته ډال وګرځوه .
٤۴_ د روژې اجر د نورو عملونو څخه زیات دی چې د ١٠ څخه تر ٧٠٠ پورې اجرونه ورکوي (لا زیات) نو ته د لږو پر ځای د ډېرو هڅه وکړه .

نور دي الله جل جلاله د ښه عمل کولو توفیق راکړي. (امین)

موږ تاسې باید داسې وخت تېر نه کړو، چې روژه راباندې تېره شي او موږ د خپل ژوند د بدلون او دايمي اصلاح لپاره ګام نه وي پورته کړی او د روژې په حکمت او برکت مو ځانونه نه وي پوه کړي.

هسې خو موږ باید د ژوند له هر ګام او وخت څخه استفاده وکړو، مګر د روژې په اړه باید داسې فکر ونه کړو، چې روژه تېره شي او موږ دې ترې عبرت وانخلو.

موږ باید د خپلې اسلامي ټولنې لپاره د خپل رسول صلی الله علیه وسلم د زمانې او له هغې وروسته صحابه کرامو او تابعینو د زمانې پاک انځور خپل ایډیال وګرځوو او له همدې لارې بیا خپل، د کورنۍ او ټولنې ژوند د اسلام په مبارکو احکامو رنګین کړو او بیا موږ کولای شو، چې د خپلې ټولنې اوسنۍ تریخ حالت په ښکلي او ارام حالت بدل کړو.

روژه د تقوای او پرهېزګارۍ یو انځور

الله تعالی په سورت بقره کې فرمایي: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ. دلته د روژې حکمت او فلسفه دا ښودل شوې، چې روژه د تقوا او پرهېزګارۍ لپاره فرض شوې ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

عمر رضي الله عنه له ابي ابن کعب رضي الله عنه څخه پوښتنه وکړه، چې تقوا څه شی ده؟ ابي بن کعب رضي الله عنه ورته وفرمایل: اې امیرالمؤمنینه، تا کله پر ازغنه لار سفر کړی؟ عمر رضي الله عنه د هو ځواب ورکړ. بیا یې ورته وفرمایل، چې دغه وخت کې تا څه کول؟ امیر المؤمنین ځواب ورکړ، چې خپل کالي مې راټولول او هڅه مې کوله، چې له ازغیو ځان وساتم. ابي بن کعب رضي الله ورته وفرمایل، چې همدا تقوا ده.

که موږ تاسې فکر وکړو، چې عمر رضي الله عنه، چې په دې دنیا د جنت زیری ورکړی شوی و، د ده په رایه څو څو ځل ایتونه نازل شوي دي، په کومه لاره به چې دی ته، هلته به شیطان نه ټینګېده، د ده له اسلام منلو سره اسلام میدان ته راووت، دی چې د تقوا پوښتنه کوي او اندېښنه ورسره ده، نو موږ ولې دومره بې پرواه یو. که یوازې په همدې خبره فکر وکړو، نو پوهېږو، چې موږ کې ډېرې غټې ستونزې پټې دي.

له همدې ځایه باید موږ د خپل ځان او ټولنې د اصلاح هڅې پیل کړو، خپلې کمزورۍ په نښه کړو او سر له ننه یې د اصلاح هڅې پیل کړو.

له هغې وروسته بیا د روژې په حکمت او فلسفه ځانونه پوه کړو او د تقوا پیدا کولو هڅې هم وکړو. له علي رضي الله عنه هم پوښتنه وشوه، چې تقوا څه ته وایي: هغه مبارک وایي، چې د ژوند په هر ګام کې له الله تعالی وېره، په قرانکریم عمل کول، په لږو امکاناتو قناعت کول او د قیامت ورځې لپاره تیاری کولو ته تقوا وایي.

که د پورتني تعریف له مخې موږ خپلو ځانونو ته وګورو، نو موږ څومره له خپل رب څخه وېرېږو، څومره مو په قرانکریم عمل کړی، ایا په خپل ژوند کې مو په لږو امکاناتو قناعت کړی او اخري خبره دا، چې موږ د اخرت لپاره ډېر تیاری کړی او که نه د فاني دنیا لپاره ډېرې هڅې کوو؟ که په دغو لنډو ټکو هم لږ فکر وکړو، خپلې ستونزې به رامعلومې شي او بیا نو زموږ کار دی، چې د اصلاح هڅې یې کوو او که نه.

موږ تاسې ګورو، چې زموږ په ټولنه، بلکې ټوله اسلامي معاشره کې د نورو میاشتو په پرتله په روژه کې ډېر اصراف کېږي. د روژې

(c) ketabton.com: The Digital Library

میاشت مو د عبادت او تقوا پر ځای د خوراکونو میاشت بللې او بیا دا هم وایو، چې الله تعالی یې راکوي او الله تعالی په کې برکت اچوي.

اوله خبره خو دا ده، کله، چې انسان ډېر خوراک او څښاک وکړي، بیا د الله تعالی عبادت نه شي کولای، خېټه یې ډکه شي او انسان سست شي بیا یوازې خوب ښه کولای شي. بله دا، چې موږ خو خپل ځانونه ښه مړوو، مګر دې ته نه ګورو، چې په ګاونډ او کلي کې مو داسې خلک هم شته، چې د روژه ماتي لپاره څه نه لري، خپله روژه له اوبو او وچې ډوډۍ سره ماتوي. دې وخت کې که موږ یوازې د خپلې خېټې په ډکولو ځانونه د الله تعالی ځانګړي او برکتي بندګان بولو، نو دغه بې چاره او بې وزله خلک هم پر موږ حق لري، چې موږ دې ورسره خپله غوړه مړۍ شریکه کړو او که داسې ونه کړو نو باید پوه شو، چې موږ د روژې په حکمت او فلسفه نه یو پوه شوي، یوازې لوږه او تنده مو په نصیب ده.

ایا موږ روژه د الله تعالی له حکم سره سمه نیولې، چې حکمت یې په ژوند کې تقوا پیدا کول دي؟

رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمايي: چا چې بې کاره خبرې او عمل پرې نښود، نو الله تعالی دې ته اړتیا نه لري، چې دی دې خپل خوراک او څښاک پرېږدي. په بل حدیث شریف کې راغلي رب صائم حظه من صیامه الجوع والعطش: ډېر ځله به داسې یو روژه دار وي، چې له روژې به یوازینی نصیب لوږه او تنده وي.

که د تقوا معنا ته فکر وکړو، نو دا یوه ستره معنا ده، روژه یوازې په لوږه او تنده نه ده، بلکې زموږ ټول فکر، بدن او اعمال باید د روژې انځور وي. په ژبه له ناروا خبرو، په عمل کې له بدو کارونو او خویونو ځانونه وساتو او دا هر څه د ایمان او صبر په نیت وکړو، چې له هر ډول ناروا کارونو ځانونه ساتو، نو باید تمه مو دا وي، چې الله تعالی به یې اجرونه راکوي او چې د الله تعالی له وېرې او د اجر په نیت مو دا کار وکړ، نو لومړی به مو د خپل ځان ورپسې د کورنۍ او ټولنې اصلاح لپاره هڅې کړي وي.

رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمايي: الصیام جنة: روژه ډال دی، دا مو له هر ډول ناروا او سپکو کارونو او خویونو ساتي. که په روژه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې درته چا سپکه خبره یا ښکځنل وکړل، نو ته ورته وایه، چې زما روژه ده.

موږ عموما داسې خلک یو، چې روژه یوازې د سهار له اذانه، تر ماښامه لوږې تندې ته وایو. شپې په خبرو، مجلسونو، غیبتونو، فلمونو، قطعو او نورو لهو و لعب تېروو او د ورځې بیا خوبونه کوو او بیا دا هم وایو، چې ولا روژه خو ډېره اسانه ده.

یو بله ډله خلک مو بیا داسې دي، چې په روژه کې ښه عبادتونه او خیراتونه کوي، مګر له روژې وروسته بیا هر څه هېر کړي او خپل زاړه عادتونه بیا پیل کړي.

الله تعالی دې وکړي، چې موږ ټول د روژې په اهمیت، حکمت او فلسفه پوه شو. په روژه کې او له روژې وروسته هم خپل ژوند د روژې په څېر تېر کړو او بیا به اختر ان شاءالله په جنت کې سره نمانځو.

روژه زموږ لپاره یو ښه استاد

د انسانانو په ځانګړې توګه د مسلمان ژوند باید د یو امتحان په څېر وي او دا فکر وکړي، چې د دې امتحان پایله به له مرګ وروسته راوځي او د دې امتحان لپاره باید مسلمان بشپړ تیارى وکړي. د ژوند هره مرحله باید د خپل ځان، کورنۍ او ټولنې د خیر لپاره وکاروي.

د دغه خیر او نیکو کارونو لپاره د روژې مبارکه میاشت د مسلمان عبادت، عمل او کردار لپاره عملي انځور دی.

د روژې له داخلېدو سره سم په اسلامي ټولنه کې د شریعت په امر داسې یو بدلون راځي، چې جوماتونو ته د خلکو توجه زیاتیږي، د قرانکریم تلاوتونه، د تراویحو لمونځونه، د قاري صاحبانو په ښکلو غږونو کې د قرانکریم ختمونه، خیراتونه، نیکۍ، د ګاونډیانو له حاله ځان خبرول، د بې وزلو او فقیرانو د غریبۍ احساس او ادراک په دې مبارکه میاشت کې انسان ته ورځي.
هسې په اسلام کې روح او جسد دواړه معتبر دي، د جسد اهمیت

(c) ketabton.com: The Digital Library

د روح په اهمیت معلومیږي. که روح ارام او په دیني فکر سمبال وي، نو بیا جسم یې هم اغېز وي.

روژه هغه مبارکه میاشت ده، چې د جسد په پرتله د روح تربیې ته په کې ډېره پاملرنه کیږي. په جسم خوراک او څښاک کمیږي، په عین حال کې روحي او دیني اعمال زیاتیږي، د نفلو ثواب د فرضو په اندازه وي، د یو فرض ثواب په اویا چنده وي او الله تعالی فرمایي، چې روژه زما لپاره ده او زه یې اجرونه ورکوم.

عموما زموږ په ټولنه کې عباداتو په ځانګړې توګه د ماخوستن او سهار لمونځونو سره بې پرواهي کیږي. د ماخستن لمونځونه د بې ځایه مجلسونو، لهو و لعب قرباني کیږي او د سهار لمونځ د شیطاني د خوب له امله ضایع کیږي.

روژه بیا هغه میاشت ده، چې الله تعالی په کې خپلو بنده ګانو ته د زیاتو عباداتو امر کړی، په ماخستن کې د تراویحو، د شپې په وروستۍ برخه کې د پېشلمي سره انسان کولای شي، چې په لنډ وخت کې دوه رکعته یا زیات نفل وکړي او ورپسې د سهار تر لمانځه د الله تعالی عبادت او د قرانکریم تلاوت وکړي او ورپسې د سهار لمونځ ادا کړي. انسان کې باید دا بدلون راشي، چې ورسره د نورو عبادتونو تر څنګ په لمونځونو اهتمام زیات شي.

دا د روژې برکت دی، چې د انسان روحي تربیه کوي او انسان باید له روژې وروسته هم دغه اعمال په خپل ژوند کې عملي کړي. انسان باید د خیر او برکت له دې میاشتې داسې ګټه پورته کړي، چې د ده د روح او جسد دواړو تربیه او روزنه په کې وشي.

یوه بله مهمه خبره ده، چې زموږ په ټولنه کې نسوار، سیګرټ او نور نشه‌یي عادتونه ډېر دي. مسلمان د سهار له اذانه د ماښام تر روژه ماتي له دغو شیانو ځان ساتي. که یو مسلمان دا فکر وکړي، چې زه د الله تعالی په امر دغه ناروا عادت څخه شپاړس ساعته ځان ساتم، نو که رښتیا هوډ وکړي، نو کولای شي، چې د ټول عمر لپاره له دې بې خونده عادت څخه ځان خلاص کړي. دا هم د روژې برکت دی، چې موږ کې ټینګ عزم او هوډ پیدا کوي او ګناهونو مو ژغوري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له روژې وړاندې مونږ خپلو ملګرو، دوستانو، د کورنۍ غړو او ماشومانو سره ډېر وخت تېروو، د لوبو سيالۍ په ميدانونو او د تلويزون په پردو ځارو، مګر روژه کې د الله تعالى په امر او هڅونه له دغو ټولو شيانو ځانونه ساتو، يا يې کموو او دغه وخت د قرانکريم تلاوت او نورو عبادتونو ته ورکوو. په ټول کال کې مو له قرانکريم سره ملګرتيا نه وي، د روژې په برکت مونږ د خپل دغه کمزوري خوى اصلاح کوو او له روژې وروسته هم بايد دا فکر وکړو، چې عبادات او اخلاص مو بايد تر روژې محدود نه وي.

له روژې پرته مونږ سندرې اورو، داسې خلک هم زمونږ په ټولنه کې شته، چې د سندرو په اورېدو کار کوي، په همدې سندرو ويده کيږي او راپورته کيږي، مګر د روژې په راتلو مونږ بايد دا فکر وکړو، چې دې شيانو سره روژه خرابيږي، مونږ بايد دا فکر وکړو، چې روژه کې له دغو متبذلو کړنو ځانونه وژغورو؛ ځکه چې رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايي: ((رُبّ صائمِ ليس له مِن صيامه إلا الجوع))، ډېر داسې روژه نيوونکي دي، چې يوازې لوږه يې په نصيب وي او د روژې اجر الله تعالى نه ورکوي او لامل يې دا دى، چې ده يوازې د خولې روژه نيولې، د فکر، سترګو، ژبې او غوږونو روژه يې نه وي.

له روژې پرته د غيبت او بهتان په شکل کې د خپل مسلمان ورور غوښې خورو او د روژې له راتلو سره بايد له دې ټولو بې خونده او ناروا کړنو ځانونه وساتو، تر څو مو روژه د الله تعالى په دربار کې قبوله شي او له روژې وروسته هم بايد دغه خويونه خپل کړو.
روژه هغه بختوره مياشت ده، چې ډېر مالدار مسلمان هم په کې د سهار له اذانه تر ماښامه خوراک او څښاک نه کوي او په دغه وخت کې بايد دا فکر وکړي، چې دا لوږه تنده خو ډېره ګرانه ده او راځه، په کلي، ګاونډ او چاپېريال کې بايد د غريبانو او بې وزلو له حاله ځانونه خبر کړو.

روژه زمونږ ټولو لپاره د عبادتونو تر څنګ يو ښه استاد دى، که مونږ لږ هم فکر وکړو، نو د روژې تر پايه که مونږ په خپلو کړنو او اعمالو غور وکړو او يا د خواخوږو علماوو او پوهانو ويناوې او ليکنې په فکر ولولو، نو مونږ به د روژې تر پايه ډېر څه زده کړي وي او کولاى شو، چې له روژې وروسته هم دغه نيک کارونه په خپل ژوند کې عملي کړو او له بدو کارونو ځانونه وساتو.
روژه زمونږ ټولو لپاره يو ښه استاد

(c) ketabton.com: The Digital Library

انګریزان وايي، چې وخت پیسې دي، هره ثانیه یې خپل ارزښت لري، ځینې نور بیا وخت له سرو زرو سره تلي، مګر رښتیا خبره دا ده، چې وخت داسې یو قیمتي شی دی، چې یو وار دې له لاسه ووت بیا په لاس نه درځي او وخت پر پیسو او سرو زرو قیاس کول؛ ځکه سم نه برېښي، چې سره زر او پیسې دواړ بیا تر لاسه کېدای شي، خو وخت نه. عربان وايي، چې وخت توره ده، که دې پرې نه کړه، تا به پرې کړي.

پرون مې د مسلمان نړیوال اتل سوکوهونکي محمد علي کلي یوه وینا واورېده او ویل یې، چې دا ژوند ژوند نه، بلکې یو امتحان دی او په دې امتحان کې، چې څوک بریالی شو، هغه به جنت کې تلپاتې ژوند کوي او که څوک په کې ناکام شو، نو هغه به په دوزخ کې وي.

الله تعالی پر خپلو بنده‌ګانو بې حده زیات مهربان دی او هر انسان ته د ژوند په اوږدو کې د ښښنې داسې لارې چارې ورکوي، چې په لږه ستړیا او عبات خپل رب راضي کولای شي.

د انسان د بریا، کامیابي او سالم بشري ژوند لپاره داسې وختونه راولي، چې په دنیا او اخرت کې د بریا ضامن بلل کیږي او دغه وخت د روژې مبارکه میاشت ده.

زه که خپله خبره وکړم، هر کال، چې روژه راشي او بېرته خلاصه شي، نو په خپل غفلت او کمزوری اعتراف کوم او له الله تعالی سوال کوم، چې تر بلې روژې له ایمان سره ژوند را کړي او دا وعده کوو، چې یا الله په بله روژه کې داسې ژوند راکړې، چې ستا د رضا او زموږ لپاره د جهنم له اوره د خلاصي لامل شي.

انسان ډېر کمزوری دی او د ژوند په وهمي ګټو او خوشحالیو کې داسې بوخت دی، چې د الله تعالی له یاد او دین څخه یې غافله کړی او په دغسې یو حالت کې انسان ته مرګ راتلی شي.

موږ او تاسې له هغو بختورو خلکو څخه یوو، چې الله تعالی بلې روژې پورې ژوندي راورسولو او اوس زموږ کار دی، چې له دې مبارکې روژې د خیر او خپلې بریا لپاره کار اخلو که نه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

موږ هر يو هڅه کوو، چې د ژوند کولو مهلت ولرو، خو دغه مهلت بايد د دنيوي فکر پر ځای د خير او ايماني عمل لپاره وي، نه د دنيوي ګټو وټو لپاره.

که موږ فکر وکړو، هره ګړی ساه اخيستل يو ستر غنيمت دی او هر سهار، چې له خوبه راپورته کېږو، دا داسې معنا لري، لکه چې له سره بيا راژوندي شوي يوو، خو موږ په خپل ژوند او کار فکر نه کوو او غټه ستونزه مو دا ده، چې بې غوره ژوند کوو او د همدې ژوند په پايله کې مرو.

موږ هر ځو ورځې وروسته په خپل کلي، ګاونډ او دوستانو کې مړي وينو، جنازې او فاتحې ته ورځو، مګر دا فکر نه کوو، چې زما هم دا لاره ده، ايا ما دې سفر لپاره څه تياری کړی دی؟ که سپينه خبره وکړو، نه، هېڅکله د دې خبرې تياری نه لرو.

دې ورځو کې الله تعالی پر موږ داسې يو احسان کړی، چې د روح او بدن د بريا او کاميابي لپاره يې پر موږ داسې يوه مياشت پېرزو کړې، چې موږ يې دا هيله نه درلوده، چې موږ به دې مياشتې ته ژوندي ورسيږو.

راځئ د روژې په حکمت اومفهوم ځانونه پوه کړو، راځئ په خپلو کړنو، فکرونو او عملونو غور وکړو، چې ايا دا ژوند موږ د الله تعالی په دين تېروو که نه او په کوم ځای کې موږ ستونزې لرو، چې بايد سمې يې کړو.

راځئ په خپلو اعمالو فکر وکړو، چې موږ په کومو عباداتو کې کمزوري لرو، د قرانکريم تلاوت، په معنا يې ځان پوهول او دا خلکو ته رسول، په فرضي عباداتو او د جمعې په لمونځ کې اول زه بيا زموږ په ټولنه کې ډېره بې پرواهي کيږي، بايد په روژه کې ورته پوره پاملرنه وکړو او په راتلونکي ژوند کې يې هم دغه شان عملي کړو.

له غيبت، بهتان. بد نظري او سپکو سپورو بايد ځانونه وساتو، ځکه که موږ په خوله روژه ونيسو او نور بدن مو په بد عمل کې ښکېل وي، نو د حديث شريف له مخې دا روژه هېڅ ګټه نه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

موږ تاسې وینو، چې تېر کال زموږ تاسې ډېر دوستان او خپلوان روغ رمټ ژوندي وو او سږ کال الله تعالی له دنیا رخصت کړي او موږ باید دا فکر هم وکړو، چې ایا دغه دوستان به په دې فکر وو، چې دوی به خامخا مري؟

روژه د خپل ځان او ټولنې د اصلاح یو بل چانس دی، په دې میاشت کې د فرضو اجر او ثواب اویا چنده زیات وي او د نفلو اجر بیا د فرضو په اندازه وي.

الله تعالی پر موږ دا لورینه وکړه، چې تر بلې روژې یې ورسولو، راځئ له خپل رب سره ژمنه وکړو، چې نور به ستا له دین څخه سرغړونه نه کوو، ستا امرونه به منو او له نواهیوو به ځانونه ساتو، عبادتونه به کوو، ستا له بندهګانو سره به ښه چلند کوو، خدمتونه به یې کوو، د چا سپکې او غیبت به نه کوو او له روژې وروسته به هم دغه امتحاني دوره په خپل ژوند کې عملي کوو او له خپل ربه دا سوال کوو، چې د ژوند په امتحان کې مو داسې بریالي کړې، چې ستا د رضا او خوښی لامل وګرځي، د جهنم له اوره پرې خلاص او جنت ته پرې داخل شو.

راځئ د روژې له پیله په خپل ژوند کې د بدلون او اصلاح ژمنه وکړو او له الله تعالی توفیق وغواړو، چې په خپل دین مو په کامله معنا پوه کړي او په اخلاص د عمل توفیق راکړي

روژه د انسانیت روزنې مدرسه

روژه د راتلونکي ژوند د تیاري او انسانیت روزنې لپاره تر ټولو مهمه مدرسه ده او الله تعالی پر مسلمانانو دا لورینه کړې، چې هر کال پرې دغسې تمریني موده تازه کوي.

روژه د ایماني ځواک، نوراني طاقت، د بشري نفسونو د تربیې او تمرین، خپلو اعمالو او فکر کې د مثبت بدلون د پیاوړتیا مدرسه ده.

روژه کې د لوږې تندې زغملو تر څنګ، د عباداتو، یو بل سره د همکارۍ، د بې وزلو له حاله د خبرېدو، د قرانکریم، تلاوت، پوهه او عمل تر ټولو زرین چانس مسلمانانو ته په لاس ورځي او مسلمانان

(c) ketabton.com: The Digital Library

باید دغه تمریني موده په خپل راتلونکي ژوند کې په ښه توګه عملي کړي.

مسلمان باید په خپل عمل د اسلام عملي نمونه شي او د روژې په برکت باید د نړۍ په ټولو ولسونو کې د پرمختګ او ښېرازۍ لپاره کار وکړي.

مسلمانان روژه د قوي ایمان، صبر، قوي هوډ او پر الله تعالی د بشپړ باور له امله نیسي او که دغه څو مهمې خبرې مو له روژې پرته هم په خپل ځان او ټولنه عملي کړې، نو دنیا او اخرت دواړه به مو روښانه وي.

روژه، چې خرنګه د اخرت د بریا، خلاصون او ثواب په نیت نیول کیږي، همدا رنګه د اسلامي امت د فرد، کورنۍ او ټولنې د تربیې او جوړښت یوه ښکلې نمونه هم ده.

په روژه کې د ښه مسلمان، ښه سړیتوب، د ښې مور، ښې ښځې، ښه ځوان او ښه ماشوم د نمونې د جوړېدو هڅه کیږي او که لږ فکر وکړو، نو مسلمان سړی په روژه کې په خپله کورنۍ، دوستانو او خپلوانو د سخا او خیرات مهرباني کوي، مسلمانه مور او ښځه بیا کور کې د پخلي، ګاونډیو سره د خیرخیرات او تکلیف ګاللو کې د نور وخت په پرتله ډېرې ستړې ګالي او که دغه هڅې له روژې پرته هم دوام وکړي، نو زموږ ټولنه د مثبت بدلون او پرمختګ پر لور ګام اخلي، له ټولنې مو بد بیني، ستونزې ضد او کړاوونه ورکیږي او موږ ټول په ګډه د یوې ښې ټولنې د غړو په توګه ډېر څه کولای شو.

د پورتنۍ خبرې لپاره باید وویل شي، چې الله تعالی د روژې په مبارکه میاشت کې قرانکریم نازل کړی او قرانکریم د دنیا او اخرت د بریا ضامن کتاب دی، مګر د هغه چا لپاره چې ایمان یې پرې راوړی وي، ځان پرې پوهه کړي، عمل پرې وکړي او د قرانکریم د حاکمیت لپاره ځان ستړی کړي.

د هجرت په دوهم کال د اسلامي امت لومړنۍ «بدر» فتحې په ګډون مسلمانانو ډېرې بریاوې او فتحې تر لاسه کړي او لامل یې د روژې په برکت د اسلامي امت د مشرانو تربیه او روزنه ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د روژې د فتوحاتو په اړه د استاد نبراس الحق عزیز پرله پسې لیکنې په لوستو ارزي.
روژه د مسلمان راتلونکي ژوند کې د بدلون او اصلاح میاشت ده او د دې لپاره باید موږ پر هغه چا ملنډې ونه وهو،

چې له روژې پرته له نېکو اعمالو، عبادتونو او تلاوت سره یې اړیکه نه وي، بلکې دغسې کسان باید نور هم تشویق شي.

روژه کې باید د قرانکریم تلاوت، ترجمې او عمل ته تر پخوا زیاته توجه وشي او دغه پروسه په راتلونکو یوولسو میاشتو کې هم عملي.
اوس خو الحمدلله د افغانستان په ګڼو سیمو او هجرت په دیار کې د قرانکریم ترجمې ځای پر ځای په روژه کې پیل شوي او مسلمانان باید له دې زرین چانسه په ګټه اخیستو ځانونه د قراني حلقو درسونو ته ورسوي، هم به یې ثواب کیږي او هم به یې د قران پوهه کې زیاتوالی راځي.
د خپل پیغمبر علیه السلام پر احادیثو او سنتو ځان پوهول او هغه په خپل ژوند کې عملي کولو لپاره باید جدي هڅې وشی.

مسلمانان باید د قران او سنت په رڼا کې داسې اخلاق غوره کړي، چې د بې لارې او بې دینه خلکو لپاره د اسلام قبلولو ځانګړې نمونه شي او په خپله د مسلمان لپاره هم د دنیا او اخرت د بریا ضامن شي.

د روژې په برکت باید په عملي ژوند کې د صبر، همکارۍ، زغم او دوستۍ اړیکې نورې هم قوي کړو.

د روژې په برکت باید خپل ټول کارونه، عملونه، فکر، کره وړه، اړیکې دوستي او دښمني مو باید یوازې او یوازې د الله تعالی د رضا لپاره وي او له روژې وروسته هم باید دغه پروسه همداسې دوام وکړي.

اصل خبره دا ده، چې الله تعالی الهي احکام د دې لپاره رالیږلي، چې مسلمان باید په ټولنه د خیر او برکت لپاره کار وکړي، بل ته له ضرر رسولو ځان وژغوري د ټولنې د بریا او کامیابۍ لپاره ځان وقف کړي. کنه په خپله الله تعالی ته د ټولو مخلوقاتو ټول نېک کارونه هېڅ زره ګټه هم نه رسوي او نه د ټولو مخلوقاتو سرکشي د الله تعالی قدرت ته یوه زره زیان اړولی شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سالم انسان او بشریت جوړېدو تر ټولو ښه مدرسه بیا د روژې میاشت ده. مسلمان باید د فرد، کورنۍ او ټولنې په توګه په دغه میاشت کې ځانونه تیار کړي او پاتې ژوند د همدې لارښوونو له مخې عیار کړي.

که مسلمانان خپل ژوند د الله تعالی کتاب او د هغه د رسول صلی الله علیه وسلم د سنتو مطابق جوړ کړي، نو واک او ځواک به هم الله تعالی ورکوي.

الله تعالی په سورة النورِ ۵۵ ایت کې فرمایي:« وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا يَعْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا» ترجمه: الله تعالی ستاسې څخه هغو ایمان راوړونکو او نېکانو سره وعده کړې، چې د ځمکې خلافت او واک به ورکوي، لکه څرنګه یې له دوی وړاندې کسانو ته د ځمکې واک ورکړی و او الله تعالی به دوی ته هغه دین ورکړي، چې دوی ته یې خوښ کړی دی او د دوی وېرې ژوند به الله تعالی په امنیت او سوکالۍ وربدل کړي. دوی به د الله تعالی عبادت کوي او هېڅ شی به الله تعالی سره شریک نه بولي.

که مسلمانان وغواړي، چې الهي احکام په نړۍ کې حاکم شي، نو اول باید پر خپل ځان، کورنۍ او ټولنې اسلامي احکام عملي کړي، نو بیا الله تعالی د خپلې وعدې سره سم مسلمانانو ته د واکمنۍ چانس ورکوي او د دې لپاره تر ټولو زرین چانس د روژې مبارکه میاشت ده

الله تعالی روژه یوازې د دې لپاره نه ده فرض کړې، چې موږ دې په کې وږي تږي شو او ځانونه ستړي کړو، بلکې د دې تر شا د انسانیت روزنې او تربیې حکمتونه شته، چې زموږ عقلونه یې نه شي درک کولای، مګر د اسلامي امت علماوو د خپلو څېړنو په ترڅ کې د روژې ځینې حکمتونه بیان کړي دي.

اول: روژه له الله تعالی د وېرې او تقوا وسیله

الله تعالی په قرانکریم کې د روژې نیولو حکمت تقوا ښودلې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (البقرة:۱۸۳)

اې ایمان والو! روژه پر تاسې فرض شوې او همدا رنګه له تاسې وړاندې خلکو باندې هم فرض وه، د دې لپاره چې تاسې متقیان شئ.

له سهاره تر ماښامه، چې روژه دار د الله تعالی په امر له خوراک، څښاک، جماع او نورو مباحاتو ځان ساتي او یوه میاشت پر دغه حالت خپل ځان وروزي، نو دغه وخت کې خو به له حرامو خامخا ځان ساتي او روژه کې باید دا ومني، چې له روژې وروسته به هم خپل ژوند پر دغو اصولو تېروي.

مسلمان روژه کې د نور وخت په پرتله د قرانکریم تلاوت، لمونځونه او نور عبادتونه زیات کوي او چې یوه میاشت ځان پر دغو عبادتونو عادت کړي، نو بیا کولای شي، چې له روژې وروسته هم د تقوا او نېکۍ دغه کارونه پر مخ بوځي، مګر دا کار د علماوو پرله پسې لارښوونو او د روژه دارو قوي هوډ او عزم ته اړتیا لري.

دوهم: روژه دار د لوږې تندې پر مهال د الله تعالی د نعمتونو ارزښت پېژني

مسلمان، چې روژه وي، نو دغه مهال پوهیږي، چې خوراک، څښاک او د الله تعالی نور نعمتونه، چې له روژې وړاندې ده ته روا و، څومره ارزښت او خوند لري، نو دغه مهال باید فکر وکړي، چې ممنوع شوي شیان د الله تعالی له لوري څومره ستر نعمتونه دي.

درېیم: د وږو او بې وزلانو له حاله خبرېږو

روژه دار، چې ورځې وږی یا تږی شي، نو باید فکر وکړي، چې د هغو خلکو به څه حال وي، چې د یوې مړۍ ډوډۍ توان نه لري او د عمر ډېره برخه یې په لوږه تنده تېریږي.

له ابن رجب الحنبلي رحمه الله پوښتنه وشوه، چې د روژې حکمت څه دی؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

نو ده مبارک ورته وفرمایي، چې مالدار او ماړه د وږو له حاله خبر شي.

نو مسلمان باید دا فکر وکړي، چې دی څو ساعته لوږه تنده نه شي زغملی، د ده په کور کې تل د دنیا هر ډول خواړه پراته وي، مګر دی باید خپل وږي تږي ګاونډي، خپلوانو او دوستانو سره مرسته وکړي او هغه څه چې دی خوري باید له خپلو ګاونډیانو سره یې هم شریک کړي.

څلورم: روژه د شیطان او نفس د ځپلو ښه وسیله

انسان، چې په مړه خېټه خوراک ښناک کوي، نو خواهشات، غوښتنې او شهوتونه یې هم زیات وي او چې وږی تږی شي، نو بدن یې کمزوری شي، خواهشاتو او دنیایي غوښتنو کې یې هم کمی راځي. حدیث شریف کې راځي، چې څوک د واده توان نه لري، هغه دې روژه نیسي.

یو بل حدیث کې راځي، چې شیطان د انسان د وینې په رګونو کې ګرځي.

علماء فرمایي، چې روژې سره د بدن کې د وینې حرکت کمزوری کیږي، نو د شیطان حرکت او فعالیت هم ورسره کمیږي، نو د شیطان حرکت چې کمزوری شي، وسوسې او شیطاني یې هم کمزورې کیږي، نو بیا که انسان لږه خواري وکړي، کولای شي، چې د الله تعالی عبادت او بنده‌ګي په احسن طریقه وکړي.

یوه خبره بله ده، چې ځینې دوستان به پوښتنه کوي، چې دوی روژې نیسي او بیا یې هم شیطاني هوسونه نه کمیږي. د دې خبرې یو ځواب دا دی، چې ځوانانو کې خپل قوت ډېر وي او دوهم دا، چې په روژه ماتي او پیشلمي کې قوي او غوړ خوراکونه بدن ډېر قوي کوي، نو مسلمان باید هڅه وکړي، چې روژه کې ډېر سپک او نرم خواړه وخوري، چې بدن یې پرې ژوندی وي او نفسي خواهشات یې قوي نه شي.

پنځم: روژه د نېکو اخلاقو او ښه تعامل چاپېریال

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژه کې، چې انسان د خپل بدن روزنه او تربیه کوي، تر څنګ یې د خپلو اخلاقو، تعامل راکړې ورکړې د تربیې او اصلاح هڅه هم کوي او کوشش کوي، چې خپل نفس او شیطان کنټرول کړي.

مسلمان روژه کې د ژبې، سترګو، لاس او پښو روژه هم نیسي او که څوک ورسره جګړه، لانجه یا دعوه کوي، نوی وایي، چې «زه روژه یم.» څکه چې حدیث شریف کې راځي، څوک چې روژه کې بدخویونه او سپکې خبرې او ناوړه عملونه نه پرېږدي، نو الله تعالی د ده لوږې تندې ته هېڅ اړتیا نه لري.

شپږم: روژه د اسلامي امت د یووالي او اتحاد سمبول

د نړۍ له شرقه تر غربه ټول مسلمانان د سهار له راختو د ماښام تر اذانه روژه وي او هېڅ مسلمان خوراک، څښاک، جماع او نور ناوړه کارونه نه کوي او دا کار د الله تعالی له لوري د مسلمانانو د یووالي او اتحاد ځانګړی انځور دی.

د روژې حکمتونه دومره ډېر دي، چې په یوه لنډه لیکنه کې یې راټولول ناشوني دي او سره له دې، چې موږ مسلمانان روژه د الله تعالی په امر نیسو، مګر تر څنګ یې باید په حکمت او فلسفه هم تر خپل وسه ځانونه پوه کړو او د روژې دغه حکمتونه باید زموږ په عملي ژوند، کور، او ټولنیزو کړنو کې څرګند شي او له روژې وروسته هم باید دغه خویونه او کارونه دوام ولري.
الله تعالی دې زموږ ټولو روژې قبولې، عقیده او عملونه سم کړي.

الله تعالی دې موږ له هغو خلکو وساتي، چې رسول الله صلی الله علیه وسلم ورته ښېرا کړې، چې د روژې له وتلو وروسته هم ده ته ښښنه نه وي شوې.

د روژې حکمت

پدې ښه پوهیږو چې الله تعالی زموږ روژې ته هیڅ اړتیا نلري، که روژه ونیسو، یا یې وخورو الله تعالی ته نه څه ضرر رسیږي نه فایده، دا هرڅه زموږ د فائدې لپاره دي، او د دې شاته ډېر حکمتونه دي، څه

(c) ketabton.com: The Digital Library

يې موږ او زموږ عالمانو ته ښکاري، او ډېر به ترې پټ هم وي، نو زه دلته د "محمد رفيق مؤمن الشوبكي" له مقالې څخه د روژې حکمتونه په ډېر اختصار، لنډيز او يو څه تغير سره را اخلم:

اول: تقوی

الله تعالي فرمايي: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ"

د روژې يو حکمت تقوی ده، څکه تقوی انسان کې ويښتيا پيدا کوي، او دا خاصيت بيا نمو کوي، او الله تعالی انسان ته د نورو عباداتو توفيق ورکوي، او دا عالمانو منلې؛ کله چې انسان مباحات پرېږدي، عباداتو ته يې توجه زياتيږي، او همداراز، کله چې ته يو عبادت پټ کوې، او هغه يواځې د ده او الله تعالی ترمنځ وي، دا نورو عباداتو کې د اخلاص سبب ګرځي، نو تر دېرش ورځو په مسلسل ډول روژه ساتل يې دېته ښه تيارولای شي. داچې روژه کې د اعمالو اجر زياتيږ، نو مؤمن ډېر اعمال کوي، چې دا هم د عبادت ښه کولو يوه وسيله ده.

دويم: د الله نعمتونه درک کول

کله چې روژتي له خوراک، څښاک، او کوروالي څخه بند کړای شي، او بيا له روژه ماتي ټول قيود پورته شي، روژتي د بې قيده شته نعمتونو پر خوند پوهه شي، نو د الله تعالی شکر اداء کړي، الله تعالی فرمايي: " وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَتَ اللّهِ لاَ تُحْصُوهَا إِنَّ الإِنسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ " (إبراهيم:34)

دريم: د مسکينانو او فقيرانو له حاله خبريدل

کله چې روژتي لوږه او تنده و څکي، نو پدې پوهه شي، چې زما چاپېره فقيرانو پولس مياشتی دا ډول ژوند تير کړی، نو ضرور يې زړه کې رقت او نرمي پيداکيږي، او هر ډول مالي قربانۍ ته تياريږي، الله تعالی فرمايي: : " وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ " (النساء:36).

(c) ketabton.com: The Digital Library

امام کمال بن الهمام رحمه الله خپل کتاب فتح القدير کي ويلي: روژه "له لا اله الا الله" او لمونځ وروسته د اسلام دريم رکن دی، او داچې الله تعالی مشروع کړې، ډېرې فائدئ لري:

"... روژه پر مسکينانو د رحمت او نرمۍ سبب دی، ځکه غني چې د لوږې درد وڅکي، بيا هميشه ورته دا حالت معلوم وي، نو نرمي پکې پيدا کيږي".

امام ابن رجب الحنبلي رحمه الله خپل کتاب "لطائف المعارف" کې وايي: "له ځينو سلفو چا پوښته وکړه، روژه ولي فرض شوې؟ هغه ووې: ترڅو غني د لوږې درد وڅکي، او وږی هيرنکړي".

روژه شيطان غصه کوي

شيطان د شهواتو له لارې انسان بې لارې کوي، کله چې روژه کې انسان له شهواتو چې خوراک، څښاک... څخه ځان بند کي، د وينو رګونه تنګيري، نو د شيطان لاره هم تنګيري، نو انسان يې له وسوسو څخه امن کيري، دا کار شيطان سخت غصه کوي.
صفية رضي الله عنها روايت کوي، چې رسو الله صلی الله عليه وسلم ويلي: "شيطان د انسان رګونو کې لکه د ويني ګرځي". (رواه البخاري)

ابن تيمية رحمه الله خپل کتاب "مجموع الفتاوی" کې ويلي:" وينه له خوراک او څښاک څخه جوړيږي، کله چې انسان خوراک او څښاک کوي، نو د شيطان لاره – وينه – پراخيږي، کله چې روژه ونيسي، د شيطان لارې تنګې شي نو د انسان نيکيو ته مخه شي، او بد کارونه پرېږدي".

ابن رجب الحنبلي خپل کتاب "لطائف المعارف" کې ويلي: "روژه د وينو لارې تنګوي، کومو کي چې شيطان ګرځي، روژې سره انسان له شيطاني وساوسو اراميږي".

روژه شهوت ماتوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژه د انسان شهوت ماتوي، او دوام يي مسلمان پر استقامت، د نظر ساتنه او نفس سره په مجاهدې بريالى کوي، نو ځکه نبي – صلى الله عليه وسلم – ځوانانو ته وصيت کړی، ترڅو روژه ونيسي.

عبدالله بن مسعود – رضي الله عنه – ويلي: "موږ ځوانان ؤ, هيڅ مو نه لرل, رسول الله صلى الله عليه وسلم سره ؤ، رسول – صلى الله عليه وسلم – مونږ وويل: ای ځوانانو! هغه څوک چې توان لری ودونه وکړئ، ځکه دې سره مو سترګې له پردو ښځو ښکته، او شرمګاه مو ساتل کيږي. او هغه چې توان نلري، روژه دې ونيسي، ځکه روژه مو شهوت سړوي. (بخاري او مسلم)
شيخ ابن جبرين رحمه الله د "عمدة الأحكام" شرح کې وايي:

"ډېرو ځوانانو راته ويلي چې زياتره وخت روژه نيسو، شهوت مو پر خپل حال وي.

د دې سبب دوه شيان دي: اول داچې دوی طبعا ډېر قوي شهوت لري.

دويم: ځينې داسې خوراکونه لکه ميوې، غوښې او نور شيان دي چې شهوت قوي کوي، نو څوک چې د خپل شهوت اور سړول غواړي، ښايي دا ډول خوراکونه رژماتي او پيشلمي پرمهال کم کړي".

روژه فطري مدرسة ده

روژه يوه داسې فطري مدرسة ده چې انسان پکې ډېر ښکلې خويونه لکه: نفس سره جهاد، د خواهشاتو سره مقاومت، او د شيطان له دوکونه او چلونو سره جګړه کول زده کوي. او په صبر يې عادتوي، د ترتيب او نظم، او امانت ساتلو، د الله تعالى سره په پټه او ښکاره مراقبة کول وربښايي، ځکه د روژتي روژه يواځې الله تعالى خاري.

او همداراز روژتي کې د نرمۍ، ورورولۍ او يوبل سره د مرستې او لاسنيونې عواطف پيداکيږي، سربير پردې روژه انسان ته د ژبې عفت هم ورپه برخه کوي؛ ځکه دی له بدې ژبې، ښکنځونکو ځواب ځخه خوداري کوي، او نه له کم عقلو د هغوی د بدې رويي بدله اخلي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ابي هريرة – رضي الله عنه – ويلي: رسول الله صلى الله عليه وسلم ويلي:" ... روژه ډال دی، څوک چې روژه وی، نو ندې، ژبه د شهوت په خبرو خوځوي، که څوک ورسره شخړه يا ښکنځل کوي، او يا يې ورسره جګړه وکړه، ورته دې ووايي: زه روژه يم". (رواه البخاري و مسلم)

بل روايت کې راغلي: "روژه ډال دی، ندې پکې څوک ژبه خوځوي، او ندې پر بل چا تجاوز کوي، او که بل ورسره جګړه او يا ښنکنځل وکړه، نو دوه ځل دې ووايي: زه روژه يم". رواه البخاري و مسلم.

روژه د مسلمانو ترمنځ د يووالي سمبول دی

د دنيا هر کونج کې روژتي د يوې تګلارې لاندې چليږي، هريو تور او سپين، غريب او غني، عرب او عجم الله تعالى ته يوشان غاړه ايښې ده.

روژه جسم ته روغتيا او قوت بخښي

نني روغتيا پوهانو پدې باور لري چې روژه د انسان جسم ته بې ساري فائدې رسوي. او له څيړنو ورته دا جوته شوې چې روژه جسم څخه زهري مواد خارجوي، هاضمې جاز ته ارام ورکوي، پړسوبونو لمنځه وړي، وينه کې د شکري ناروغۍ مقدار کموي، او اضافي چربي کوم چې د ويني د فشار مريضانو ته زيانمنه ده لمينځه وړي، د مصؤنيت نظام پياوړی کوي، ګردې او د بولو لارې پاکوي....

نن ډېري داکتران د زړه، عصبي قولون، د بندونو پاړسوب، هضمي جاز، جلدي او نورو ورته ناروغيو درملنه د روژې پواسطه کوي

روژه

کله چي موږ خپل عبادتونه د پوهي له مخي پر ځای کړو نو يوه ډېره مهمه اغېزه به زموږ د ايمان په ټينګېدو کي ولري او د نورو عبادتونو په څېر د روژې په فرضيت کي هم ډېر حکمتونه نغښتي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

الله جل جلاله د روژې اجر محدود کړی نه دئ، او د نبي کريم صلی الله عليه وسلم په واسطه يې و انسانانو ته زېرئ ورکړی دئ، چي روژه خاص ما لره ده او زه په خپله د هغې اجر ورکوم.

همدا ډول الله جل جلاله په قرآن کريم کي فرمايي: شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِيَ أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلاَ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُواْ الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُواْ اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (سورة البقرة الاية ١٨٥)

ژباړه: د روژې مياشت هغه مبارکه مياشت ده، چي قرآن کريم پکښې نازل کړل سوی دئ چي دانسانانو لپاره د لارښووني، هدايت او په حق او باطل کي د فرق کولو وسيله ده.

او همدا ډول د روژې د حکمتونو په اړه نبي کريم صلی الله عليه وسلم فرمايلي دي: وعن ابی هريرة رضی الله تعالی عنه قال : قال رسول الله صلی الله عليه وسلم: قال الله عزوجل کل عمل ابن آدم له الا صيام فانه لي وأنا اجزي به، والصيام جنة فاذا کان يوم صوم احدکم فلا يرفث ولايغتب فانه سابه احد او قاتله فليقل اني صائم والذي نفس محمد بيده لحلوف فم الصائم اطيب عندالله من ريح المسک للصائم فرحتان يفرحهما اذا فطر فرح بفطره و اذا لقي ربه فرح بصومه (متفق عليه)

ژباړه: له حضرت ابوهريره رضی الله تعالی عنه څخه روايت دی، چي رسول الله صلی الله عليه وسلم وفرمايل: چي الله تعالی فرمايلي دي، د انسان هر عمل د ده لپاره دئ، پرته له روژې څخه چي هغه صرف زما لپاره ده او زه به د هغې جزا ورکړم. او روژه يو سپر دئ، نو کله چي له تاسي څخه د يو شخص د روژې ورځ وي نو ناکاره ويناوي اوغيبت دي نه کوي او که څوک ښکنځل ورته وکړي يا جنګ ورسره وکړي نو دی، بايد ورته ووايي چي زه ما خو روژه ده. او قسم په هغه ذات چي د ده په لاس کي زما نفس دئ، د روژه لرونکي د خولې بد بوی د الله جل جلاله په نزد د مشکو تر بوی هم ډېر پاک دئ، د روژاتي لپاره د خوښی دوه وخته دي چي په هغو کي دی خوشحاله وي، کله چي دی خپله روژه ماتوي نو په خپل روژه مات خوش وي

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوکله چې خپل رب ته ورسي (د هغې جزا ووینې) نو په خپله روژه باندې به خوشحاله وي.

دلته پوښتنه دا ده چې په روژه کې دومره حکمتونه او فضائل نغښتي دي، نو موږ ته په کار څه دي او څه باید وکړو او دغه مبارکه میاشت باید څه ډول تېره کړو؟

د دروژې هدف یوازې د انسانانو وږي ساتل نه دي بلکې روژه زموږ بدن، روح، حواس او نور غړي روزي او له موږ څخه مرستندویه، زړه سواندي، مهربان او یو غوره انسان جوړوي.

روژه زموږ سره مرسته کوي تر څو له ګناهونو او ناوړو کارونو څخه لاس واخلو.

له یوه پلوه دغه خوښي چې زموږ ګناهونه بخښل کیږي او له بله پلوه د دې وېره چې ګناه کول د روژې ثواب کموي موږ د ګناه په مقابل کې ډېر دقیق او حساس روزي یعني روژه د مؤمن اخلاق اصلاح کوي لکه نبي کریم صلی الله علیه وسلم چې فرمایي :

وعن ابی هریرة رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في ان يدع طعامه وشرابه (رواه البخاري)

ژباړه : د حضرت ابوهریره رضی الله عنه څخه روایت دئ چې نبي کریم صلی الله علیه وسلم وفرمایل: څوک چې په درواغو وینا او په هغه باندې عمل کول نه پرېږدي. نو الله جل جلاله هیڅ ضرورت نه لري، چې دغه سړی دې خوراک او څیښاک پرېږدي.

روژه هر کال موږ ته خبر داری را کوي چې په معنویت کې د الله په حضور کې یاست.

او د روژې په برکت موږ تل ځان د الله جل جلاله په عبادت کې بوخت احسا سوو ، او په هر ځای او هر کار کې چې یو، پوهېږو، چې الله جل جلاله موږ د روژې د پړې په واسطه ځان ته کشوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پيغمبر صلى الله عليه وسلم د روژې د ساتنې خاصيت په يو حديث کې داسې بيانوي: وعن ابى هريرة رضى الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: اذا جاء رمضان فتحت ابواب الجنة وغلقت ابواب النار وصفدت الشياطين . (متفق عليه)

ژباړه : د ابوهريره رضي الله عنه څخه روايت دئ، چې رسول الله صلى الله عليه وسلم وفرمايل کله چې د رمضان (مياشت) راسي نو د جنت دروازې خلاصيږي او د دوږخ دروازې تړل کيږي او شيطانان په ځنځيرونو کې تړل کېږي.

روژه زموږ حواسو او نورو غړو ته روزنه ورکوي او د يوه سپر په څېر موږ له ګناهونو، درواغو او ناوړه خبرو څخه ساتي او همدا رنګه موږ ته د دوږخ له اور څخه خلاصون راکوي، دا چې روژه موږ ته د هر راز ګناهونو څخه خلاصون را کوي نو روژه يوازې د خوراک چيښاک او ځينو نورو نعمتونو څخه د ګټې پرېښوول نه دي بلکې له هر راز بديو او ګناه څخه ځان ساتل دي لکه څرنګه چې زموږ معده د خوراک او چيښاک لذت او مزه هېروي نو ژبه مو بايد له دروا غو، د درواغو له شاهدۍ ، غيبت کولو، چغلی ، د درواغو قسم اخيستلو، فحش وينا کولو او نورو څخه، هم وژ غورل سي، لاسونه موله ناوړه کارونو څخه لکه: ظلم کول، د چا سره دښمني ساتل، ورقي، کرمبوټ، شطرنج، او داسې نور.. غوږونه مو د سروز او ګناه د اوريدلو څخه، پښې مو ګناه ته د تللو څخه لکه سينما، اوناوړه مجلسونو ته تلل، او زړه مو له بدو فکرونو او نيتونو څخه لکه فحش حرکات ، د پردی ښځو سره ناسته، ولاړه، پرديو ښځوته کتل ، ناجائزه فلمونوته دکتلو څخه ډډه وکړي.

په دې توګه هغه روژه لرونکئ مؤمن، چې د کور، حلالو لذتونو او خوندونو ته لاس نه ور وړي که په اخلاص او شعور سره يې روژه نيولې وي نو هيڅ کله به کوم حرام کار او يا ګناه ونه کړي .

الله جل جلاله په همدې اړه فرمايي: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (سورة البقرة الاية ۱۸۳) ژباړه: اې هغه کسانو! چې ايمان مو راوړی دی روژه پر تاسو باندې داسې فرض سوې ده لکه ستاسو څخه مخ کې، چې پر نورو اُمتو باندې فرض سوې وه د دې لپاره چې تاسو د الله جل جلاله څخه وبيريږئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يعني روژه مسلمان د نفسي خواهشونو په پرېښودلو سره عادتوي او په دې سره کولای سي چي خپل نفس له هغو نفساني خواهشونو او شرعي محرماتو څخه وساتي چي نفس ته ډېر عزيز او ګران وي.

روژه د انسانانو په نفسونو کي د شهواني قواوو په کمزوره کولو کي ډېر ښه اثرکوي او په انسانانو کي د تقوا او پرهېز ګارۍ روحيه تقويه کوي، په روژه کي لوی حکمت د سر کښی نفس اصلاح او د شريعت د هغو احکامو اساني او سهولت دئ چي د هغوکول پر نفس باندي ګران او درانه وي تر څو روژاتي پر نفس برلاسی سي.

په يو حديث کي نبي کريم صلی الله عليه وسلم فرمايلي دي: مؤمن هغه څوک دئ، چي انسانان د هغه په ليدو سره د الله جل جلاله په ياد کښي مصروف سي . (مسلم)

روژه لرونکئ انسان بايد کوښښ وکړي تر څو د همدې حديث شريف په رڼا کي ځان برابرکړي.

د فسق او ناروا بانډارو تير سي او د خپل ژوند ټولي شپې او ورځي په لمانځه، تلاوت، ذکر، تعليم او نورو عبادتونو تيري کړي، په خاص ډول د روژې مبارکي مياشتي شپې او ورځي.

د عقل او پوهي خاوند هغه څوک دی چي په دې هکله صحيح پرېکړه وکړي او د لاس ترلو شيطانانو د لاس اله ونه ګرځي.

د روژې تکليفونه په خوښئ اوخوشحالی وزغمی د لوږي اوتندي څخه په شکايت کولو د روژې بې قدري ونه کړی، د روژې ستر اجرونه اوثوابونه په نظرکي ونيسی اوپه پوره مينه او ولوله سره د روژې خيال وساتی.

دايو داسي عبادت دی چي بديل يې بل عبادت هم نه سي کېدای

الله جل جلاله چې پر خپلو بندګانو د روژې د مياشتي د روژو د نيولو د فرضيت يادَونه کوي، نو هلته د قرآن کريم د دغه آيت په آخر کې، لکه د روژې نيولو يو حکمت يا فائده چي موږ ته ښيي، فرمايي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه: اې مؤمنانو! پر تاسو باندې روژه فرض شوې ده لکه چې پر هغو کسانو فرض شوې وه، چې تر تاسو وړاندې تېر شوي دي {لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ} [البقرة: 183] د دې لپاره چې تاسو تقوٰی لرونکي شئ.

نو روژتي باید دغه حکمت ته په کتو، خپلې روژې ونیسي او نور نېک کارونه ترسره کړي.

حکمت خو دا دی چې روژه انسان له ګناهونو ساتي او متقي يې جوړوي، نو باید هر انسان د تقوٰی د لاسته راوړلو کوښښ وکړي، هر ډول نېکۍ ته لاس ور واچوي او له هر ډول بدۍ ځخه ځان وساتي.

دلته موږ د روژتي انسان د ځو عاداتو ځخه یادَونه کوو، هر هغه نېک عادات چې يو مسلمان ورسره په روژه مبارکه کې مخ کېږي، باید هغه د ځان سره یاد داشت کړي، او باید په راتلونکو یوولسو میاشتو کې دا عادات ورسره پاته وي، او هر هغه بد عادات چې روژاتي یې په دغه مبارکه میاشت کې پرېږدي، نو باید دغه د ده وروستی لوظ او وعده وي، او باید بیا مخ ور و نه کرځوي، ترځو د روژې مبارکې چې کوم حکمت په قرآن کې ذکر شوی دی، هغه پلي شوی وي.

په روژه مبارکه کې روژتي انسان د دوه ډوله عاداتو سره مخ کېږي ۱ له ګناهونو پرهېز کول، ۲ د عباداتو سره روږدي کېدل

لومړی له ګناهونو پرهېز کول

-۱- د موسیقي ساز او سرود د اوربدلو ، او نورو عبثو ډرامو او فلمونو د کتلو پرېښودل ، چې طبعاً روژتي په دې میاشتې کې دا ډول فضول ګناهونه پرېږدي، نو د پرېښوولو وروسته باید دوهم ځل بیا مخ ور ونه ګرځوي. او په حدیثو کې هم د موسیقي د بدۍ په اړه ډېرې یادوني سوي دي، چې تاسو ته یې یوه نمونه ذکر کوو، رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايي: ((الغناء ينبت النفاق في القلب)).

موسیقي په زړه کې نفاق شین کوي.سنن أبي داود كتاب الادب.

(c) ketabton.com: The Digital Library

-۲- د غیبت، درواغو، او ښکنځلو پرېښودل، چې دا کارونه په عموم کې هم منفور کارونه دي، خصوصًا د روژې په مبارکه مېاشت کې، ځکه د روژې په درسونو کې موږ دا زده کړي دي چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمايي: چا که په روژه کې د درواغو شاهدي او د دې درواغو پر شاهدۍ باندي عمل پرې نه ښودی، نو الله جل جلاله د ده خوراک او څیښاک نه کولو ته حاجت نه لري یعني دا روژه یې نه ده روژه؛ صحیح البخاري (4/ 578). بل حدیث کې راځي: او که ستاسو څخه د یوه تن روژه وي، نو جنګ دې نه کوي، دجهالت لویي چیغي دي نه وهي، که چا ورته ښکنځل او بد رد وویل او یا یې جنګ ورسره وکړئ نو ورته ودي وايي زه روژاتي یم؛ صحیح البخاري (4/ 563).

-۳- پر نفسي خواهشاتو کنټرول پیدا کېدل، د نفس خواهشات هم ډېر زیات دي، خو په عموم کې دا درې ډوله کېدلای سي، ۱ خوراک ۲ څښاک ۳ شهوات.، چې د روژې زیات تمرکز هم د دغو دریو شیانو پر مغلوبه کېدلو وي.

د طب له اړخه هم ډېر خوراک کول د ګېډي پر ځای زیان لري، او اسلام هم موږ ته د زیات خوراک د نه کولو توصیه کړې ده،

په حدیث کي راځي چې مضمون یې په دې ډول دی: هیڅ انسان تر نس (خیټې) بدترین لوښی نه دی ډک کړی -یعني خېټه بد لوښی دی- د بني آدم لپاره څو محدودي ګولې (خوراک) کافي دي چې صرف ملا یي په سیده سي، خو که بیاهم څوک بسنه نه کوي، نو نس دي پر درو برخو ووېشي یوه برخه د خوراک لپاره، بله برخه د اوبو لپاره، او بله برخه د هوا (تنفس) لپاره؛ سنن الترمذي (8/ 387).

د یوه طبیب څخه کِسری پوښتنه کوي: چي هغه کومه مریضي ده چي دوا نه لري؟ هغه ورته وویل پر ډک نس خوراک کول.
د أم المؤمنین عائشې رضی الله تعالی عنها څخه روایت دی، ژباړه: د محمد صلی الله علیه وسلم آل د اوربشو په ډوډۍ دوې ورځي مسلسل نه دی موړ شوی، تردې چي رسول الله صلی الله علیه وسلم وفات شو؛ صحیح مسلم (14/ 225). چي په دغه حدیث کي د دنیا و ترک ته او په دنیا کي زهد ته اشاره ده، او د امت هڅونه ده پر زهد او تقوا باندي، نه دا چي صرف خېټه ډکه کړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

او د شهوت په اړه په بوه حدېث کې راځي چې رسول الله صلی الله علیه فرمايي: ای د ځوانانو ټولئ! که تاسو د نکاح کولو توان لرئ، نو نکاح وکړئ! او که مو د نکاح کولو توان نه درلودئ، نو پر تاسو روژې نیول دي، ځکه دغه د روژو نیول د انسان لپاره د شهوت بېخ کندنه ده؛ صحیح البخاري (7/ 3).

په بل روایت کي راځي تاسو نکاح کوئ، ځکه نکاح د سترګو او فرج (شرمګاه) لپاره ښه ساتونکی عمل دی، او د حدیث پاته برخه هم د تېر حدیث په شان ده.

دوهم له عباداتو سره عادت کېدل

-۱- د سخا او صله رحمي زېور ترلاسه کول، په دې میاشت کي روژاتي د سخاء عادت خپله وي روژماتونه تقسیموي او له همسایه ګانو سره مرسته کوي، که چا خپله څه نه وي لرلي، او نه وي توانېدلی چې چاته څه ورکړي، نو په دې مبارکه میاشت کي دا مفکوره حتماً اخلي چي که زه هر وخت دنیا (مال) پیدا کړم نو دومره، دومره صدقه به ورکړم، ځکه ده ته د روژې د لوږي او تندي په خاطر دا معلومه شوې وي، چي هغه کسان چي ټول کال څه نه لري، څومره به د ناهیلی ژوند تېروي.

په حدیثو کي د رسول الله صلی الله علیه وسلم د سخاوت نمونې خورا ډېري دي، چي یو حدیث ستاسو مخي ته ایږدو
ر سول الله صلی الله علیه وسلم تر ټولو سخي انسان وو، خو د روژې په میاشت کي بیا تر هر وخت زیات سخي وو؛ صحیح البخاري (4/ 576).

او د روژې په درسونو کي مو دا هم زده کړي دي چي رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمايي: که چا یوه روژاتي ته روژماتی ور کړی، نو ده ته د هغه د روژې هومره ثواب ورکول کیږي، بېله دې چي د روژاتي د ثواب څخه دي څه کم (لږ) شي؛ سنن الترمذي (3/ 301).

-۲- د شپې د لمانځه (تهجد) سره عادت کېدل، که فکر وکړو، نو هر روژاتي چي کله د سحري (پېشلمي) لپاره راپورته کیږي، نو لومړی اودس کوي او دوه یا د خپل توان مطابق څو رکعته لمونځ کوي، چي دا سلسله پوره یوه میاشت جاري وي، او بل هره شپه شل، شل

(c) ketabton.com: The Digital Library

رکعاته د تراويح لمونځ کوي، نو د روژې څخه وروسته د تهجد د لمانځه لپاره نيم ساعت وخت راپورته کېدل ورته ډېر آسانه کار وي، او کولای شي چي د تهجد لمونځ چي الله جل جلاله ته ډېر محبوب دی، د هغه په دربار کي د شپې په زړه کي په ډېري آسانۍ سره آداء کړي.

-۳- د روژو نيولو سره عادت کېدل، کله چي انسان پوره يوه مياشت روژې بېله کومي وقفې و نيسي نو هغه ته دا ډېره آسانه وي چي په نورو مياشتو کي ځيني مستحب او نفلي روژې هم ونيسي، لکه د دوشنبې، او پنج شنبې روژې، او همداراز د ۱۳، ۱۴، ۱۵ روژې، چي د دغو روژو د نيولو توصيه رسول الله صلی الله عليه وسلم موږ ته په خپلو ويناوو کي کړې ده، او د دغو روژو فضائل يې هم راته ښودلي دي.

په حديث شريف کي راځي حضرت ابو هريره رضي الله عنه فرمايي: ماته زما دوست (رسول الله) صلی الله عليه وسلم د هري مياشتي د درو ورځو د روژو د نيولو توصيه وکړه چي د هري مياشتي درې روژې به نيسم، يعني ۱۳، ۱۴، ۱۵ يا ۱۴، ۱۵، ۱۶ ؛ صحيح البخاري ت (5/ 105).

-۴- د قرآن کريم د تلاوت سره عادت کېدل.

په روژه مبارکه کي مسلمانان تر بل هر وخت د قرآن کريم تلاوت ته ډېر لېواله کيږي، خپله يې تلاوت کوي، په تراويحو کي د قرآن کريم د ختم موقع په لاس ورځي، او په خپل موبايل يا بلي وسيلې سره هم د قرآن کريم تلاوتونه اوري؛ چي دا دېته زمينه برابروي چي په نورو وختونو کي هم انسان د قرآن د تلاوت د اورېدلو شوق ولري.

د قرآن کريم ختم

که په کال کي يوځل قرآن ختم کړل شي، نو دغه کس مهجور (د قرآن پرېښودونکي) نه بلل کيږي، په تراويحو کي يوځل قرآن ختمول سنت دی، او پر حافظ باندي په هرو څلوېښتو ورځو کي د قرآن ختم کول د قرآن حق دی، نو موږ حتما بايد د الله جل جلاله دغه د پيغامونو او نجات څخه ډک کتاب هر وخت تلاوت کړو او عملورباندي وکړو .

(c) ketabton.com: The Digital Library

خلاصه دا چي روژاتي چي کله دغه لويه فريضه آداء کړي، بايد روژاتي د روژې د مياشتي بعد دغه ټول نوي عاداتو ته په خپل ځان کي ځاى ورکړي، د روژې د قبول يوه نښه علماء کرام دا ښيي چي که روژاتي د روژې د مياشتي کړني (عبادات) د روژې بعد په نورو وختونو کي هم کولې، نو پوه شه چي د ده روژې قبولي شوي دي.

الله تعالى دي ما او تاسو ټولو لوستونکو ته پر دغو خبرو د عمل کولو توفيق راکړي.

والسلام عليکم ورحمت الله وبرکاته

د رمضان المبارک هرکلى څنګه وکړو؟

مولوى فضل ربى (کوه صافي وال)

هغه وخت ته الله تعالى را رسولي يو چې يو څو ورځې وروسته به په مسلمانانو باندې د ټول کال تر ورځو غوره ورځې را شروع شي .

هغه وخت را نېږدې دى چې د رمضان د مبارکې مياشتې سپوږمى به ټوله د نيا رڼا کړي .

هغه ورځې را رسېدونکې دي چې رښتونى مسلمانان يې ۱۱ مياشتې انتظار کوي.

هغه مبارکې ورځې را روانې دي چې رښتوني مسلمانان هر وخت د الله تعالى نه غواړي چې دې مبارکو ورځو ته يې ور ورسوي.

د رمضان د مياشتې ورځې هغه ورځې دي چې د ډېرو مسلمانانو د اوږو نه پکې د ګناهونو پيټي ښکته کيږي.

ډېر بختور وي چې په تېرو ورځو کې ورځخه ګناهونه شوي وي ددې مياشتې نه په فايده پورته کولو سره خپل ګناهونه د توبې په اوبو ووينځي او الله تعالى ته د رجوع په برکت ځان ورځخه خلاص کړي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د روژې فضائل خو ډېر زيات دی چېرته زما عاجزانه يو څو کرښې او چېرته د روژې فضايل بيانول خو زه به صرف يو څو ټکي پدې اړه و کاږم چې ددې مبارکې مياشتسې استقبال څنګه وکړو؟

دا خو هرچا ته معلومه ده چې که څوک خوشحال وي هم رمضان راځي او که خفه وي هم ، که څوک روژه نيسي هم د رمضان مياشت تيريږي او که يې نه نيسي هم ، خو د يو رښتينی مؤمن صفات دادی چې هغه د روژې راتلو ته خفه کيږي نه بلکه ورته خوشحاليږي ، مؤمن روژې ته داسې خوشحاليږي لکه يو د ډېر وخت تللی مسافر چې بېرته را ګرځي مونږ يې بايد استقبال او هرکلی په لاندې ډول وکوو .

لمړی: رمضان ته د رسېدلو دعاء کول

د الله تعالی نه بايد په خپلو دعا ګانو کې وغواړو چې مونږ په خير او عافيت سره روژې ته ورسوه ترڅو د هغه مبارکو وختونو څخه په سمه توګه فايده پورته کړو، ډېر خلک به وي روژه به پداسې حالت کې ورباندې راشي چې هغوی به بيماران وي زړه به يې غواړي چې د روژې د مبارکو ساعتونو څخه فايده پورته کړي لکن صحت او بدن به يې ورسره ياري نه کوي نو الله تعالی د مونږ ټول له پوره صحت او عافيت سره روژې ته ور ورسوي او بيا د الله تعالی توفيق راکړي چې په سمه توګه له هغه قيمتي وختونو څخه فايده پورته کړو .

حضرت معلی بن فضل رحمه الله لوی بزرګ او عالم فرمايی پخواني نيکانو به د روژې نه شپږ مياشتې وړاندې دعاګانې شروع کړې چې يا الله مونږ په ښه حالت کې رمضان ته ور ورسوه .

دوهم: رمضان ته په رسېدلو د الله تعالی شکر کول

دا چې له تېر کال رمضان څخه تردې رمضان پورې څومره خلک وفات شوي دي؟

څومره خلک له هغه وخت نه په مختلفو مشکلاتو آخته شوي دي ؟

څومره خلک بيماران شوی دی؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددې ټولو حالتونو څخه بهر چې الله تعالی مونږ رمضان میاشتې ته ور ورسوي باید د الله تعالی شکر اداء کړو چې مونږ ته یې یو ځل بیا موقع په لاس راکړه چې د رمضان د مبارکې میاشتې له مبارکو ساعتونو څخه فایده پورته کړو دا تر اوسه پورې ژوندي پاتې کېدل او جوړ پاتې کېدل د انسانانو د خپل وس کار نه دی دا چې څوک تر رمضان پورې ورسیږي باید د الله تعالی شکر اداء کړي چې دا نعمت یې ورکړو او هر انسان د ځان ته هغه کسان ور په زړه کړې چې ده پېژندل چې په تېر کال کې په رمضان کې موجود وو او اوس تر خاورو لاندې دي .

دریم: په راتلو یې خوشحالي ښکاره کول

د روژې میاشت د رحمت او برکت میاشت ده مسلمان باید ورته خوشحال شي او دا چې راځي باید دا مسلمان خپل ښه قسمت و ګڼي چې الله تعالی ورته دا نعمت ورکړی دی رسول الله صلی الله علیه وسلم به صحابه ته ویل چې دې میاشت ته د خوشحال شي په مختلفو احادیثو کې داسې الفاظ دي چې رسول الله صلی الله علیه وسلم به فرمایل قَدْ جَاءَكُمْ رَمَضَانُ؛ شَهْرٌ مُبَارَكٌ (تاسې ته د رمضان میاشت راغله ، مبارکه میاشت ده) همدارنګه په احادیثو کې دي چې دا د شیطان د تړل کېدلو ، د دوزخ د دروازو د بندېدلو ، د جنت د دروازو د خلاصېدلو میاشت ده نو مسلمان باید دې میاشتې ته د زړه له کومې خوشحال اوسي ، او هېڅ ډول یې په ځان بوج ونه ګڼي.

حضرت عبد الله بن عمر رضی الله عنه به فرمایل : مرحباً بشهر خيرٌ كلُّه؛ صيامٌ نهارُه، قيامٌ ليلُه (هغه میاشت د په خیر راشي چې ټوله خیر ده ، ورځ یې روژه او شپه یې درېدل دي)

څلورم: د عبادت کلک عزم پکې کول

دا چې روژه را روانه ده نو مسلمان باید له ځان سره ټینګ عزم ولري که الله تعالی ور ورسولم زه به د روژې د مبارکو ساعتونو څخه یو ساعت هم عبث نه تېروم او څومره چې کېدای شي زه به ورڅخه فایده پورته کوم چې کله د روژې نه مخکې کوم بنده له ځانه سره عزم وکوي چې په روژه کې به زه تر شوني بریده پورې خپل ټول

(c) ketabton.com: The Digital Library

وخت په عبادت کې مصرف کوم نو بیا امید دی چې الله تعالی هم توفیق ورکړي او مرسته به ورسره وکړي .

پنځم: په دیني مسائلو ځان پوهول

څرنګه چې د رمضان مبارکه میاشت پوره ۱۱ میاشتې وروسته راغلې ده نو لرې نه ده چې زمونږ نه د د روژې ضروري مسائل هېر شوي وي د روژې دا هم ښه استقبال دی چې یو مسلمان بېرته له خپل وخت نه یو څه وخت دېته ورکړي چې د روژې مسائل له سر نه زده کړي ، څنګه روژه ونیسي؟ له کومو شیانو ځان وساتي؟ روژه په کومو شیانو ماتیږي؟ په کومو شیانو خرابیږي؟ پدې ځان پوه کړي چې د روژې مسائل څه دي؟ د روژې ارکان کوم دي ، شرطونه ، واجبات ، ادبونه ، سنتونه څه شي دي ترڅو وکولی شي روژه په سمه او ښه توګه ونیولی شي .

شپږم: له خلکو سره ښه رویه کول

روژه د نیکیو او احسانونو میاشت ده ، په روژه کې لږ عبادت ډېر ثواب لري په روژه کې باید مونږ د خلکو سره دومره ښیګڼه وکوو چې څومره زمونږ تر وس پوره وي ، که مو مالي مرستې له لاسه نه وي نو نوره ښه رویه ورسره وکوو ، په ورین تندي مخامخ کېدل ، په ښه توګه ورته سلام کول ، په ښه توګه ورسره خبرې کول خو به مو په وس پوره وي ، کوم خپل خپلوان چې له مونږ څخه خفه وي هغوی باید رضا کړو ، د یو مسلمان زړه چې څومره پاک وي عبادت یې همدومره د الله تعالی په وړاندې قبول ته نېږدې وي ، مخکې لدې چې د رمضان میاشت را شروع شي نو باید زړونه د یو بل لپاره پاک کړو او هر ډول کینه ، حسد ، دښمني ورڅخه وباسو .

اووم: له هرډول ګناه نه توبه کول

تر اوسه مو چې څومره ګناهونه کول ، عبثیات مو کول ، بې ځایه مو قیمتی وخت مصرف کولو د رمضان المبارک په راتلو سره به له الله تعالی نه وغواړو چې نور مو له هغه بدو عادتونو څخه خلاص کړي او داسې توبه به ورڅخه وباسو چې په تېر کې رانه کوم ګناهونه شوي یا الله زما ورڅخه توبه ده او په راتلونکې کې به له الله تعالی سره د

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه کولو تعهد وکوو او له الله تعالی نه به وغواړو چې د رمضان المبارک د مبارکې میاشتې په برکت مو له بدو عادتونو څخه خلاص کړي .

له الله تعالی نه د ځان او ټولو لوستونکو لپاره غواړم چې الله تعالی مو د په هغه ډول نېکان جوړ کړي څنګه چې الله تعالی ته خوښ وي .

الله تعالی د زمونږ عبادتونه ، په جومات کې مونځ، تلاوت داسې نه کوي چې د رمضان دمیاشت په اول شروع او د اختر په شپه پای ته ورسیږي بلکه الله تعالی مو د د ټول پاتې عمر لپاره سم کړي

د صحت لپاره د روژې ګټې

ځینې خلک دا فکر کوي چې د روژې میاشت د جزا میاشت ده فقط د اخرت ګټه پکښې ویني خو داسې ندې روژه د اخرت پرګټو سربیره بې شمېره اجتماعي او د صحت ګټې هم لري. زه یي دلته د صحت ګټې درته بیانوم د اخرت او اجتماعي ګټو بیانول یي ملایانو او علماو ته پریږدم . د روژې میاشت د انسان د وجود لپاره داسې مانا لري لکه یوماشین چې 24 ساعته وچلوي په اخر کي ګرم شي او یوې وقفې ته ضروت پیدا کړي که وقفه ورنکړې کارنکوي که یې ورکړې هم د پوره مکمل کار طمع تري نه وي.

دانسان بدن هم داسي دیو ماشین غوندي دشپي او د ورځي 24 ساعته دانسان په خدمت کي وي انسان چې په میاشتو میاشتو څومره خوراک اوڅښاک وکړي بیا هم دانسان د وجود غړي نه ستړي کیږي خو بیا هم استراحت ته ضرورت لری ، همدغه دروژي مبارکه میاشت د وجود لپاره داستراحت میاشت ده , روژه د وجود پر هرغړي جلا جلا مثبت تاثیرات لري چې په لاندې ډول دي.

دوزن کموالي : په روژه کې انسان د وزن کمیري په وجود کي دمیاشتو میاشتو ذخیره شوي غوړین مواد په مصرف رسیږي د وزن کموالي او د چربي ورکول، د زړه د ناروغي ، دشکری ناروغی او د وینی دفشار په مخنیوي کي ډیر اغیزناکه رول لري .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د انسولین هرمون پیاوړتیا : د روژې په مبارکه میاشت کې د وینې د شکرې لپاره انسولین هرمون پیاوړي وي د شکري په کنترول او توازن کي ډېر اغیزناکه وي .

د عمر اوږدوالی: د عمر اوږدوالی او لنډوالی د الله تعالی په لاس کې دی خو ځینو څېړونو ښودلې ده چې روژه د عمر داوږد والي سبب کرځي ، دعمر په لنډېدو کي مهم عامل د وجود دمیتابولیزم سست والی او کرار والی دی خو په روژه کی د وجود متیابولیزم ګړندی وي چې د عمر د اوږدوالي سبب ګرځي.

روژه دلوږې په مقابل کې مقاوت زیاتوي: دلوږې سره مقابله د وجود هومونونو ته د دې توان ورکوي چې په ښه ډول کار وکړي همدارنګه ځیني خلک د خوراک ډېر لیواله وي هر شی چې په مخه ورشي مخ نه تري اړه وي خوري يې روژه د دې عادت په ورکولو کې ورسره کمک کوي روژه

د خوراک عادتونه منظم کوي: ځينې خلک د ورځې په اوږدو کې رقم رقم او پریمانه خوراکونه کوي روژه ددي عادتو په ورکولو کې ډېر کمک کوي .

روژه دعصابو فعالیتونه پیاوړي کوي: روژه دعصابو په سیستم کې د نوي حجرو په تشکیل او وده کې مهم رول لوبوي همدارنګه دځینې عصبي ناروغیو په مخنیوي کي لکه الزایمر او پارکین سون ناروغي ډېر اغیز ناکه ده.

روژه دجود دکنترول سیستم قوي کوي: روژه دانسان وجود په فزیکي او ذهني ډول ژوندي او فعال ساتي.

پوستکي پاک ساتي او دپوستکي دانې ورکوي: په روژه کي ینه (جګر) او پښتورګي (ګردوکي,بډودي) د زهرجنو او مضرو موادو څخه پاکیري د ینې او پښتورګي د زهرجنو توکو څخه پاکوالی د پوستکي په ښه تلو کي مهم رول لري.

متیابولیزم : روژه د انسان د وجود متیابولیزم ګړندی کوي د انسان هضمي سیستم ته لکه معد ، لویو او وړو کولمو ته استراحت ورکوي اخیستل شوي انرژي او کالوري استعمال په سالم شکل صورت

(c) ketabton.com: The Digital Library

نیسي همدارنګه روژه د هغه خلکو لپاره چې د ځیني غذاګانو په مقابل کي یی معده او کولمې حساسې وي په نس کي یي باد ړغونه او ګډوډي ور پیدا کوي ډېره ګټوره ده.

روژه دانسان دفاعي سیتم قوي کوي: روژه دانسان دوجود دفاعي سیستم قوي کوي په روژه کي دفاعي سیستم په وجود کي زړي او دفعالیت څخه لویدلي حجري له مینځه وړي او نوي تازه حجري منځته راځي همدارنګه دکنسر دحجرو د پخش کیدو سرعت راکموي.

روژه دانسان پر روحیاتو او معنویاتو ډېر مثبت تاثیر لري: په یویشتمه پیړي کي الماني ډېر مشهور رواني ډاکتر (Dr.otto Buchinger) ویلي دي چې روژه نیول بي عملیاته تر ټولو بیولوژیکی د تداوي میتود دي دا په دي معني چې ځینې ناروغي د روژي په نیولو سره شفا مومي.

هیله ده چي کتاب به مو دخوښي وړګرځیدلی وی

راټولونکی: حاجی محمد ځلاند

دکندهارولایت دسپین بولدک اوسیدونکی

اخذ لیکونه بیلابیل ویب سایټونه

حاجی محمد ځلاند : FB

Gmail :hajikhan413 @gmail.com

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library