د روژې شیــــکنې

مسایل، او احکام

راټولونکی
حاجی محمد ځلاند
۰۷۰۵۵۵۸۰۷۶

Ketabton.com

ketabton.com - The Digital Library

د روژې ښيـــګڼې، مسايل او احـــــكام

ketabton.com - The Digital Library

د روژې ښېګڼې، مسايل او احکام 2
د روژې ښېګڼې، مسايل او احکام 4
د روژې نيولو اهليت 7
د روژې تعريف 7
د روژې حکمت 7
دروژې حفاظت 7
د روژې نيت 9
د بدن زکات 9
د ژبې روژه 9
د غوږونو روژه 9
د روژې مسايل او احکام 10
(ب) روژه په دې شيانو ماتيږي: 11
فديه 18
کفاره 18
روژه د تقواى او پرهېزګارۍ يو انځور 22
روژه زموږ لپاره يو ښه استاد 25
روژه د انسانيت روزنې مدرسه 30
د روژې حکمت 36
روژه فطري مدرسة ده 39

ketabton.com - The Digital Library

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

د روژې ښېګڼې، مسایل او احکام

د روژې مبارکي میاشتي هرکلی کوو، او تاسو ته یې مبارکي وایو.

قا ل الله تعالی : **(شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآَنُ هُدًى لِلنَّاس وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ)** [البقره ۱۸۵:]

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

یادونه : د رمضان په میاشت کي د قرآن له نزول څخه مطلب دا نه دی چي درست قرآن د رمضان په کومه یوه میاشت کي نازل سوی دی. بلکي مطلب دادی چي قرآن د رمضان د قدر په شپه له لوح محفوظ څخه د دنیا آسمان ته ولېږدول سو او هلته په بیت العزت کي کښېښوول سو. بیا له هغه ځایه د حالاتو په غوښتنه تر درویشتو کالو پوري نازل سوی دی.

لوی څښتن د دغي میاشتي د یوې شپې (لیلة القدر) په هکله فرمایي:

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 فرمايي 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، ځکه 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 ځواکمن 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

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 :

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

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

٣. 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 وروباخښه.

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 پکښې بنديان کيږي. په دغه مياشت کي هره شپه د لوی څښتن له خوا يو ناره کوونکی نارې وهي چي: " ای د نېکيو غوښتونکې زمونږ 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:

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 (ځلوېښتی) 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 ډډي 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 ډډي 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

ketabton.com - The Digital Library

له برکتونو او ښېګڼو څخه به بې برخي وي. رسول صلی الله عليه 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 نهږدي، 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.

څرګنده 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 عليه 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 اور څخه سپر دی او کله چي له تاسي څخه د يوه روژه وي نو چټي خبري او

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 نيت

روژه فرضي وي که نفلي، وقتي (د روژې د مياشتي) وي که قضايي، د نيولو نيت يې فرض دی. د قضايي روژې د نيولو د نيت وخت شپه ده او بې له د شپې نيته نه روا کيږي. د وقتي او نفلي روژې نيت د ورځې تر نيمايي د مخه روا دی. خو ښه داده چې د هري روژې د نيولو نيت د شپې تر سپېدې چاود دمخه وسي. د روژې د نيت تلفظ ته ضرورت نسته، ځکه چې نيت د زړه عمل دی او ژبه څه دخل نه پکښې لري. نو څوک چې د روژې په نيت پېشلمی وکړي همدغه يې نيت سو. دغه راز که څوک پېشلمی ونه کړي او د روژې نيولو په موخه امساک وکړي هم يې همدغه نيت سو. (د سيد سابق فقه السنة).

د بدن زکات

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

د ژبې روژه

د ژبي روژه داده چې له درواغو، د دين، وطن او خلکو د دښمنانو په پلوي له تبليغاتو او خلکو ته له بد ويلو او زورولو څخه خپله ژبه وساتې.

د غوږونو روژه

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

د سترګو روژه

ketabton.com - The Digital Library

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

د نفس روژه

د نفس روژه داده چي له حرص او سرابنىی 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).

ketabton.com - The Digital Library

W كه د كوچني لپاره ډوډۍ وژويي او له هغې څخه څه تېره نه سي هم يې روژه نه ماتيږي. (سراج احكام الاسلام).

W كه د شپې د جنابت يا نورو له امله غسل ته اړتيا وي، خو د ورځي يې وكړې روژې ته څه تاوان نه رسيږي، خو په دغسي غسل كي بې له عذره ځنډ ګناه لري. (ترمذي).

W كه خپله مېرمن مچ (ښكل) كړي روژه نه ماتيږي. په دې شرط چي انزال نه سي. (هدايه)

W كه روژاتی له خپلي مېرمني څخه مچه اخلي پروا نه كوي، خو چي اعتماد ولري چي نه انزاليږي يا خبره تر كوروالۍ نه رسيږي. خو كه دا اعتماد نه وي مچه اخيستل مكروه باله سي.

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

W كه په ژبه كوم څه وڅكئ او بيرته يې تو كړئ روژه نه ماتيږي. خو بې له ضرورته دغسي كول مكروه باله سي. (عالمګيري).

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

(ب) روژه په دې شيانو ماتيږي:

 كه په قصد سره په روژه كي څه وخوري يا يې وڅيښي يا د ښځي سره كوروالي (جماع) وكړي، روژه يې ماته سوه هم به يې قضا راوړي او هم به يې كفاره وركوي.

 كه 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 كفاره نه لري.

ketabton.com - The Digital Library

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

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

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

که په خوله کې د اوبو د غرغړه کولو پر مهال اوبه ستوني ته ولاړې سې اوروژه مو په یاد وه، نو روژه مو ماته سوه، قضا یې واجب ده، کفاره یې نه ده واجب. (هندیه او شامي).

که په خپل اختیار، په ډکه خوله قی ووهئ روژه مو ماته سوه، قضا یې لازمه ده اما کفاره نه لري.خو که خپل په خپله قی ووهل سې روژه نه ماتیږي. دغه راز که لږ څه قی درسې او بیرته مو په ستوني ننوزي هم مو روژه نه ده ماته. (ترمذي، ابو داود او ابن ماجه او هدایه).

د غاښو په کریمو یا په سکرو غاښونه پرېولل مکروه باله سي. که له دغو څخه څه په ستوني ننوزي نو روژه ماتیږي. (درمختار).

که په روژه کې د چا په خوله د اوښکو یا خولو څاڅکي ننوتل او په ټوله خوله کې د هغو تریو والی محسوس سو او هغه دغه څاڅکي تېر کړل، نو روژه یې ماته سوه، قضایې لازم ده.

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

که چا په روژه کې غوږ ته درمل یا داسې بل څه واچول نو روژه یې ماته سوه، قضا یې واجب ده، خو کفاره نه لري.

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 چې سپېدې نه دي چاودلي او څه وخوري او بیا معلومه سي چې سبېدې چاودلي وې، روژه یې نه ده صحیح او قضا به یې راوړي.

که وریځ وي یا آسمان ګرزجن وي او روژاتی روژه مات وکړي او بیا څرګنده سي چې 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 ماتیږي

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

د ناړو په تېرولو روژه نه ماتیږي، 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.

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 ایښي وي. د ده تر وفات وروسته دي د ده ورثه د ده د میراثتې

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 ښتن 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 کمزوری 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 عالمګيري 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

ketabton.com - The Digital Library

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

¨ که روژه د تودوښې په موسم کې وي او چا اراده وکړه چې سفر وکړي، څو روژې ونه نيسي او بيا يې په ساړه موسم کې قضا راوړي. يا په سفر کې دوې لارې په مخه ورسي چې يوه د مسافر ځای ته نژدې او بله ليرې وي او ليرې لار د سفر واټن بشپړوي او مسافر دغه اوږده لار د دې لپاره واخلي چې د روژې نيول پر واجب نه سي، نو په دواړو صورتونو کې روژه نه نيول جواز لري، خو دا يوه ناسمه حيله باله سي. (احکام مسافر د فتاوای ديوبند په حواله).

¨ که د چا ټول ژوند په سفر کې تېريږي په روژه او نورو مهالونو کې پر کور د استوګنې وخت نه لري او په راتلونکې کې هم د اقامت موقع نه ورته ميسريږي. نو په دې صورت کې نه پرده باندې روژه واجب ده او نه د فديې وصيت پر لازم دی. (احکام مسافر د درمختار په حواله).

¨ کله کله په ځينو هيوادونو کې يوه يا دوې ورځې دمخه روژه پيلوي. که په دغسې هيوادونو کې د کوم بل هيواد استوګن د هغه ځای د خلکو سره يوځای روژه ونيسي او هغه مهال خپل هيواد ته ستون سي چې دېرش روژې يې بشپړې سوې وي خو د خپل هيواد خلکو يې اته ويشت يا نهه ويشت روژې نيولې وي، په دې صورت کې د ده روژې پوره سوې دي، خو ده ته لازمه ده چې د روژې او د خپل هيواد د خلکو د درناوي په دود روژه ورسره ونيسي. د ده دغه روژې به نفلي وي. (احکام مسافر د شامي په حواله).

¨ که يو چا د خپل هيواد د خلکو سره يوځای د يوه بل هيواد تر خلکو دوې ورځې وروسته روژه نيولې وي او بيا دغه هيواد ته سفر وکړي او هلته د دېرشو روژو په پوره کېدو سره اختر سي مسافر دي هم ورسره اختر کړي او پر ده باندې د پاته سوو روژو قضا دي وروسته راوړي. (احکام مسافر).

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

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 بېرېدی 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 ځان 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

ketabton.com - The Digital Library

روژې د خوړلو سوال له منځه ځي. دغه راز دغه اجازه هله ده چي د کوچني پلار دونه مسکین وي چي بلي ښځي ته دونه پیسې نه سي ورکولای چي د ده کوچني ته شیدې ورکړي او یا بله ښځه نه وي چي دغه کوچني ته تی ورکړي.

¨ هغه چا ته چي د لوړي یا تندی له امله د ځان پر مړینه یا د عقل پر نقصان یا د ځینو حواسو پر خرابېدو وېرېږي روا ده چي روژه ماته کړي. بیادې قضا راوړي. البته که د ځان پر وژنه بېرېدی روژه نیول ورته حرام دي. (الفقه الاسلامي وادلته).

که ناروغ، مسافر او هغه چي لویښت ته نه وي رسېدلی روژه ونیسي روایښت لري، ځکه چي دغه کسان د اداء اهل باله سي، بلکي که څه هم پر کوچني روژه نه ده واجب، خو کالخوای ته یې ښایي چي کوچنی وهڅوي چي روژه ونیسي، څو له کوچنیوالي ورسره عادت سي.

فدیه

فدیه د هري روژې په بدل کي یوه اړ ته په دوه وخته خوړو ورکولو، یا د نصف صاع (دوه کېلو، دودېرش ګرامه) غنمو یا د هغو د بیي په ورکولو ادا کیږي.

کفاره

کفاره داده چي دوې میاشتي پرله پسې روژه ونیسي. که دا نه سي کولای شپېتو مسکینانو ته دي په ماړه نس دوه وخته ډوډی ورکړي. یا دي هر یوه ته دوه کېلو، دودېرش ګرامه غنم یا د هغو بیه په ورکړي. او هر څو روژې چي چا خوړلي وي، که یې څه هم د دوو رمضانو څو څو روژې خوړلي وي یوه کفاره یې کفایت کوي. (سراج احکام الاسلام او فتاوای واحدي

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

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 ، بخښني او د اور څخه 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 دوزخ د دروازو د تړلو او د جنت د دروازو د ازادولو میاشت ، او داسې نور .. .

ګرانو څوانانو ! دا میاشت په ډیره تیزی سره روانه ده ، د الله جل جلاله د لویې مهربانی او مغفرت ورځې تیریږي، نو د دې لپاره هر څوان مخکې لدې چې پر ناوخته سې خپل ځان وازمایي 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 څوانان څنګه کولای سې چې د روژې په دا مبارکه میاشت او په خاصه توګه دا د بخښني 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 موږ ته یا دونه کړئ ده :

رسول الله صلی الله علیه 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

ketabton.com - The Digital Library

يوه غوره شپه ده چې په دې شپه کې عبادت کول له زرو مياشتو ښه غوره دی .

نو ګرانو ځوانانو ! د لاندي شيانو په نظر کي نيولو سره کولای سو د روژې ، د تراويحو ، د قران د تلاوت او د عباداتو څخه زياته ګټه تر لاسه کړو او د روژې د شپو او ورځو څخه د تقوا قوت او وړتيا تر لاسه کولای سو ، نو که مو دغه څو ټکو ته پاملرنه وکړه ، نو بيا به مو د روژې د ګټو څخه ځان برخمن کړئ وي او د دوږخ د اور څخه به مو خلاصون موندلئ وي :

١_ نيت او اراده ، چي روژه د قران مياشت ده، نو پدې هکله بايد ځانګړې پاملرنه وکړې، د قرانکريم تلاوت او تدبر ته حريص اوسه، هره ورځ د قران کريم تلاوت وکړه .
٢_ روژه د الله رحمت ګڼل او په راتلو يې خوښي ښکاره کړو .
٣_ د الله تعالی د فرمان د ماتولو څخه ځان ژغورل .
٤_ نېکي چاري لټول .
٥_ قيام الليل (د شپې لمونځ او تراويح اداکول) .
٦_ د الله ذکر او د هغه څخه 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 اړيکي .
١٢_ په دې مبارکه مياشت کي و دوستانو ملګرو او قريبانو 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 يادښت درسره وساته، او له ځان سره فکر پرې وکړه، کوم څه چې د غلط وي د هغې تکرار څخه ځان وساته.
١٦_ له مسکينانو سره روژه ماتی کول.
١٧ _ د الله تعالی ډيره ستاينه کول چي روژې ته يې يو ځل بيا راورسولې.
١٨_ د روژې مياشت د ځان لپاره د ګناهونو څخه د پاکوالي فرصت او

ketabton.com - The Digital Library

تربيتي دور ګڼل .
۱۹_ شيطان ته په ډاګه د جګړې اعلان کول .
۲۰_ له هر ډول ګناهونو او بديو سره د الله په خاطر مخه ښه کول .
۲۱_ په هيڅ حالت کي بايد خپل خپلوان د پامه ونه غورځوي ،
وهغوئ ته صدقه ورکړئ او د هغوئ لاس نيوئ وکړې .
۲۲_ د روژې پر مهال ډيري دعاګاني کول .
۲۳ – د الله تعالی شکر اداکول چې تر يو بلي روژې پوري يې ژوند
رانصيب کړ.
۲٤ – په اخلاص او ښه نيت 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 ذريعه سره د
دغو لسو ورځو د روژو احکام ، اداب او ښېګڼې وپيژنه.
-۲٦ د زړه له تله د خپلو ټولو ګناهونو څخه توبه وکاږه او دا هوډ وکړه ،
چي بيا به په هيڅ 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 کريم د يوې پارې تلاوت وکړه.
-۲۹ د خپل نفس د تزکيې لپاره د ډيرو 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 ياد
څخه بې پروا کوي او د روژې د نعمتونو او برکتونو څخه مو بې برخي
کوي .
۳۱ – د قرآن کريم په درسونو او ديني حلقو کي برخه واخله .
-۳۲ د نيکو ملګرو په مجلسونو کي کښېنه او د بدو ملګرو د مجلس
څخه ډډه وکړه.
-۳۳ د خپل وس او توان په اندازه له غريبو او بې وزلو کسانو سره
همکاري او مرسته وکړه.
۳۴_ د الله جل جلاله څخه په عاجزۍ او اخلاص سره بخښنه
غوښتل.
۳۵_ د سيرت النبي صلی الله عليه وسلم يو لنډ کتاب مطالعه کړو.
۳۶_ روژه د دوزخ د اور لپاره ډال دی ، نو ته هم بايد د اور څخه ځان
په خلاص کړې .
۳۷_ سخاکول ، د غريبانو خپلوانو او نورو سره ...
۳۸_ شهوت او خواږه پرېښودل دي يوازي او يوازي بايد د الله تعالی
لپاره وي.
۳۹_ ستره خوشحالي دي د قيامت په ورځ کې د الله تعالی سره
لېدنه ده، نو د همدې ليدني له پاره ځان تيار کړه .

ketabton.com - The Digital Library

٤٠_ د بدو او ښکنځلو څخه باید ځان وساتې .
٤١_ د روژې په نیولو سره هڅه وکړه چي پر کومه دروازه غواړې ، چي جنت ته ولاړ سي ولاړ سه .
٤٢_ د الله جل جلاله څخه تل د خیر غوښتنه کوه ، ځکه هغه اعلان کوي ، چي خیر غواړه .
٤٣_ روژه باطلو ته ډال وګرځوه .
٤۴_ د روژې اجر د نورو عملونو څخه زیات دی چي د ١٠ څخه تر ٧٠٠ پورې اجرونه ورکوي (لا زیات) نو ته د لړو 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 دایمي 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 اوسنی تریخ حالت په ښکلي او ارام حالت بدل کړو.

روژه د تقوای او پرهېزګارۍ یو انځور

الله تعالی په سورت بقره کې فرمايي: 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.

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 وفرمايل: اې اميرالمؤمنينه، تا کله پر ازغنه لار سفر کړی؟ عمر رضي الله عنه د هو ځواب ورکړ. بيا يې ورته وفرمايل، چې دغه وخت کې تا څه کول؟ امير المؤمنين ځواب ورکړ، چې خپل کالي مې راټولول او هڅه مې کوله، چې له ازغيو ځان وساتم. ابي بن کعب رضي الله ورته وفرمايل، چې همدا تقوا ده.

که موږ تاسې فکر وکړو، چې عمر رضي الله عنه، چې په دې دنيا د جنت زيری ورکړی شوی و، د ده په رايه څو څو ځل ايتونه نازل شوي دي، په کومه لاره به چې دی ته، هلته به شيطان نه ټينګېده، د ده له اسلام منلو سره اسلام ميدان ته راووت، دی چې د تقوا پوښتنه کوي او اندېښنه ورسره ده، نو موږ ولې دومره بې پرواه يو. که يوازې په همدې خبره فکر وکړو، نو پوهېږو، چې موږ کې ډېرې غټې ستونزې پټې دي.

له همدې ځايه بايد موږ د خپل ځان او ټولنې د اصلاح هڅې پيل کړو، خپلې کمزورۍ په نښه کړو او سر له ننه يې د اصلاح هڅې پيل کړو.

له هغې وروسته بيا د روژې په حکمت او فلسفه ځانونه پوه کړو او د تقوا پيدا کولو هڅې هم وکړو. له علي رضي الله عنه هم پوښتنه وشوه، چې تقوا څه ته وايي: هغه مبارک وايي، چې د ژوند په هر ګام کې له الله تعالی وېره، په قرانکريم عمل کول، په لږو امکاناتو قناعت کول او د قيامت ورځې لپاره تياری کولو ته تقوا وايي.

که د پورتني تعريف له مخې موږ خپلو ځانونو ته وګورو، نو موږ څومره له خپل رب څخه وېريږو، څومره مو په قرانکريم عمل کړی، ايا په خپل ژوند کې مو په لږو امکاناتو قناعت کړی او اخري خبره دا، چې موږ د اخرت لپاره ډېر تياری کړی او که نه د فاني دنيا لپاره ډېرې هڅې کوو؟ که په دغو لنډو ټکو هم لږ فکر وکړو، خپلې ستونزې به رامعلومې شي او بيا نو زموږ کار دی، چې د اصلاح هڅې يې کوو او که نه.

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

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 بنده‌ګان 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 فرمایي: 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 راځي 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 کړې وي.

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

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 تیاری 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

ketabton.com - The Digital Library

د روح په اهمیت معلومیږي. که روح ارام او په دیني فکر سمبال وي، نو پر 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 ربښتیا 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.

ketabton.com - The Digital Library

له روژې وړاندې موږ خپلو ملګرو، دوستانو، د کورنۍ غړو او ماشومانو سره ډېر وخت تېروو، د لوبو سیالۍ په میدانونو او د تلویزون په پردو ځارو، مګر روژه کې د الله تعالی په امر او هڅونه له دغو ټولو شیانو ځانونه ساتو، یا یې کموو او دغه وخت د قرانکریم تلاوت او نورو عبادتونو ته ورکوو. په ټول کال کې مو له قرانکریم سره ملګرتیا نه وي، د روژې په برکت موږ د خپل دغه کمزوري خوی اصلاح کوو او له روژې وروسته هم باید دا فکر وکړو، چې عبادات او اخلاص مو باید تر روژې محدود نه وي.

له روژې پرته موږ سندرې اورو، داسې خلک هم زموږ په ټولنه کې شته، چې د سندرو په اورېدو کار کوي، په همدې سندرو ویده کیږي او راپورته کیږي، مګر د روژې په راتلو موږ باید دا فکر وکړو، چې دې شیانو سره روژه خرابیږي، موږ باید دا فکر وکړو، چې روژه کې له دغو متبذلو کړنو ځانونه وژغورو؛ ځکه چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمايي: ((رُبّ صائمٍ لیس له مِن صیامه إلا الجوع))، ډېر داسې روژه نیوونکي دي، چې یوازې لوږه یې په نصیب وي او د روژې اجر الله تعالی نه ورکوي او لامل یې دا دی، چې ده یوازې د خولې روژه نیولې، د فکر، سترګو، ژبې او غوږونو روژه یې نه وي.

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

روژه زموږ ټولو لپاره د عبادتونو تر څنګ یو ښه استاد دی، که موږ لږ هم فکر وکړو، نو د روژې تر پایه که موږ په خپلو کړنو او اعمالو غور وکړو او یا د خواخوږو علماوو او پوهانو ویناوې او لیکنې په فکر ولولو، نو موږ به د روژې تر پایه ډېر څه زده کړي وي او کولای شو، چې له روژې وروسته هم دغه نیک کارونه په خپل ژوند کې عملي کړو او له بدو کارونو ځانونه وساتو.
روژه زموږ ټولو لپاره یو ښه استاد

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 ځوک بریالی شو، هغه به جنت کې تلپاتې ژوند کوي او که ځوک 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.

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 ګړۍ 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 څو 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.

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 خوښۍ 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

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 ځرنګه 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 سترې 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 یورتنۍ 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 سترې 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.

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، کړه 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 رالېږلي، 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.

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 بایډ 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.

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؟

ketabton.com - The Digital Library

نو ده مبارک ورته وفرمايي، 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 څښاک کوي، نو خواهشات، غوښتنې او شهوتونه یې هم زيات 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 فرمايي، 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

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 شوي.

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

ketabton.com - The Digital Library

یې موږ او زموږ عالمانو ته ښکاري، او ډېر به ترې پټ هم وي، نو زه دلته د "محمد رفيق مؤمن الشوبکي" 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، ځکه 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 چاپيره فقيرانو يولس 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 وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ " (النساء:36).

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 نرمی 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 لوږی 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 تنګيږي، نو د شيطان لاره هم تنګيږي، نو انسان يې له وسوسو څخه امن کيږي، دا کار شيطان سخت غصه کوي.
صفية رضي الله عنها روايت کوي، چې رسو الله صلى 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 ارامیږي".

روژه شهوت ماتوي

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 كوي، نو ځكه نبي – صلى الله عليه وسلم – ځوانانو ته وصيت كړى، 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: اى ځوانانو! هغه څوک چې توان لرى ودونه وكړئ، ځكه دې سره مو سترګې له پردو ښځو ښكته، او شرمګاه مو ساتل كيږي. او هغه چې توان نلري، روژه دې ونيسي، ځكه روژه مو شهوت سړوي. (بخاري او مسلم)
شيخ ابن جبرين رحمه الله د "عمدة الأحكام" شرح كې وايي:

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

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

دويم: ځينې داسې خوراكونونه لكه ميوې، غوښې او نور شيان دي چې شهوت قوي كوي، نو څوک چې د خپل شهوت اور سړول غواړي، ښايي دا ډول خوراكونه رژماتي او پيشلمي پرمهال كم كړي".

روژه فطري مدرسة ده

روژه يوه داسې فطري مدرسة ده چې انسان پكې ډېر ښكلې خويونه لكه: نفس سره جهاد، د خواهشاتو سره مقاومت، او د شيطان له دوكونه او چلونو سره جګړه كول زده كوي. او په صبر يې عادتوي، د ترتيب او نظم، او امانت ساتلو، د الله تعالى سره په پټه او ښكاره مراقبة كول ورښايي، ځكه د روژتي روژه يواځې الله تعالى خاري.

او همداراز روژتي كې د نرمۍ، ورورولۍ او يوبل سره د مرستې او لاسنيونې عواطف پيداكيږي، سربير پردې روژه انسان ته د ژبې عفت هم ورپه برخه كوي؛ ځكه دى له بدې ژبې، ښكنځونكو ځواب څخه خوداري كوي، او نه له كم عقلو د هغوى د بدې رويې بدله اخلي.

ketabton.com - The Digital Library

ابي هريرة – رضي الله عنه – ويلي: رسول الله صلى الله عليه وسلم ويلي:" ... روژه ډال دی، خوک 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 ښکنځل 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 تعالی 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 څېړنو ورته دا جوته شوې چې روژه جسم څخه زهري مواد خارجوي، هاضمې جاز ته ارام ورکوي، پړسوبونو لمنځه وړي، وينه کې د شکري ناروغی 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 ډېرې داکتران د زړه، عصبي قولون، د بندونو پاړسوب، هضمي جاز، جلدي او نورو ورته ناروغيو درملنه د روژې پواسطه کوي

روژه

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

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 زيری 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 خوښ وي

ketabton.com - The Digital Library

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

دلته پوښتنه دا ده چي په روژه کي 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 یوازي د انسانانو وږي ساتل نه دي بلکي 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 چي زموږ ګناهونه بخښل کیږي او له بله پلوه د دې وېره چي ګناه کول د روژې ثواب کموي موږ د ګناه په مقابل کي ډېر دقیق او حساس روزي یعني روژه د مؤمن اخلاق اصلاح کوي لکه نبي کریم صلی الله علیه وسلم چي فرمایي :

وعن ابى هريرة 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 چي نبي کریم صلی الله علیه وسلم وفرمایل: څوک چي په درواغو وینا او په هغه باندي عمل کول نه پرېږدي. نو الله جل جلاله هیڅ ضرورت نه لري، چي دغه سړی دي خوراک او څیښاک پرېږدي.

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

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

ketabton.com - The Digital Library

پیغمبر صلی الله علیه وسلم د روژې د ساتني خاصیت په یو حدیث کې داسې بیانوي: وعن ابی هریرة رضی الله عنه قال رسول الله صلی الله علیه وسلم قال: اذا جاء رمضان فتحت ابواب الجنة وغلقت ابواب النار وصفدت الشیاطین . (متفق علیه)

ژباړه : د ابوهریره رضي الله عنه څخه روایت دئ، چې رسول الله صلی الله علیه وسلم وفرمایل کله چې د رمضان (میاشت) راسي نو د جنت دروازې خلاصیږي او د دوږخ دروازې تړل کیږي او شیطانان په ځنځیرونو کي تړل کېږي.

روژه زموږ حواسو او نورو غړو ته روزنه ورکوي او د یوه 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 یوازې د خوراک چیښاک او ځینو نورو نعمتونو څخه د ګټې پرېښوول نه دي بلکې له هر راز بدیو او ګناه څخه ځان ساتل دي لکه څرنګه چې زموږ معده د خوراک او چیښاک لذت او مزه هېروي نو ژبه مو باید له دروا غو، د درواغو له شاهدۍ ، غیبت کولو، چغلی ، د درواغو قسم اخیستلو، فحش وینا 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 داسي نور.. غوږونه مو د سروز او ګناه د اورېدلو څخه، پښې مو ګناه ته د تللو څخه لکه سینما، اوناوړه مجلسونو ته تلل، او زړه مو له بدو فکرونو او نیتونو څخه لکه فحش حرکات ، د پردۍ ښځو سره ناسته، ولاړه، پردیو 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 یې روژه نیولي وي نو هیڅ کله به کوم حرام کار او یا ګناه ونه کړي .

الله جل جلاله په همدې اړه فرمایي: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (سورة البقرة الایة ۱۸۳) ژباړه: اې هغه کسانو! چې ایمان 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 وېرېږئ.

ketabton.com - The Digital Library

یعني 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 عزیز 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 روحیه تقویه کوي، په روژه کي لوی حکمت د سر کښی نفس اصلاح او د شریعت 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 یو حدیث کي نبي کریم صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي: مؤمن هغه څوک دئ، چي انسانان د هغه په لیدو سره د الله جل جلاله په یاد کښي مصروف سي . (مسلم)

روژه لرونکئ انسان باید کوښښ وکړي تر څو د همدې حدیث شریف په رڼا کي ځان برابرکړي.

د فسق او ناروا بانډارو تیر سي او د خپل ژوند ټولي شپې او ورځي په لمانځه، تلاوت، ذکر، تعلیم او نورو عبادتونو تیري کړي، په خاص ډول د روژې مبارکي میاشتي شپې او ورځي.

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

د روژې تکلیفونه په خوښئ اوخوشحالی وزغمی د لوږي اوتندي څخه په شکایت کولو د روژې بې قدري ونه کړی، د روژې ستر اجرونه اوثوابونه په نظرکي ونیسی اوپه پوره مینه او ولوله سره د روژې خیال وساتی.

دایو داسي عبادت دی چي بدیل یې بل عبادت هم نه سي کېدای

الله جل جلاله چې پر خپلو بندګانو د روژې د میاشتي د روژو د نیولو د فرضیت یادَونه کوي، نو هلته د قرآن کریم د دغه آیت په آخر کې، لکه د روژې نیولو یو حکمت یا فائده چي موږ ته ښیي، فرمایي:

ketabton.com - The Digital Library

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

نو روژتي بايد دغه حکمت ته په کتو، خپلي روژې ونيسي او نور نېک کارونه ترسره کړي.

حکمت خو دا دی چي روژه انسان له ګناهونو ساتي او متقي يې جوړوي، نو بايد 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 څو عاداتو ځخه يادَونه کوو، هر هغه نېک عادات چي يو مسلمان ورسره په روژه مبارکه کي مخ کېږي، بايد هغه د ځان سره ياد داشت کړي، او بايد په راتلونکو يوولسو مياشتو کي دا عادات ورسره پاته وي، او هر هغه بد عادات چي روژاتي يې په دغه مبارکه مياشت کي پرېږدي، نو بايد دغه د ده وروستی لوظ او وعده وي، او بايد بيا مخ ور و نه کرځوي، ترځو د روژې مبارکي چي کوم حکمت په قرآن کي ذکر شوی دی، هغه پلي شوی وي.

په روژه مبارکه کي روژتي انسان د دوه ډوله عاداتو سره مخ کېږي ١ له ګناهونو پرهېز کول، ٢ د عباداتو سره روږدي کېدل

لومړی له ګناهونو پرهېز کول

-١- د موسيقي ساز او سرود د اورېدلو ، او نورو عبثو ډرامو او فلمونو د کتلو پرېښودل ، چي طبعاً روژتي په دې مياشتي کي دا ډول فضول ګناهونه پرېږدي، نو د پرېښوولو وروسته بايد دوهم ځل بيا مخ ور ونه ګرځوي. او په حديثو کي هم د موسيقي د بدۍ په اړه ډېري يادوني سوي دي، چي تاسو ته يې يوه نمونه ذکر کوو، رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايي: ((الغناء ينبت النفاق في القلب)).

موسيقي په زړه کي نفاق شين کوي.سنن أبي داود كتاب الادب.

ketabton.com - The Digital Library

-۲- د غيبت، درواغو، او ښکنځلو پرېښودل، چي دا کارونه په عموم کي هم منفور کارونه دي، خصوصًا د روژې په مبارکه مېاشت کي، ځکه د روژې په درسونو کي موږ دا زده کړي دي چي رسول الله صلی الله عليه وسلم فرمايي: چا که په روژه کي د درواغو شاهدي او د دې درواغو پر شاهدۍ باندي عمل پرې نه ښودی، نو الله جل جلاله د ده خوراک او څيښاک نه کولو ته حاجت نه لري يعني دا روژه يې نه ده روژه؛ صحيح البخاري (4/ 578). بل حديث کي راځي: او که ستاسو څخه د يوه تن روژه وي، نو جنګ دي نه کوي، دجهالت لويي چيغي دي نه وهي، که چا ورته ښکنځل او بد رد وويل او يا يې جنګ ورسره وکړئ نو ورته ودي وايي زه روژاتي يم؛ صحيح البخاري (4/ 563).

-۳- پر نفسي خواهشاتو کنټرول پيدا کېدل، د نفس خواهشات هم ډېر زيات دي، خو په عموم کي دا درې ډوله کېدلای سي، ۱ خوراک ۲ څښاک ۳ شهوات.، چي د روژې زيات تمرکز هم د دغو دريو شيانو پر مغلوبه کېدلو وي.

د طب له اړخه هم ډېر خوراک کول د ګېډي پر ځای زيان لري، او اسلام هم موږ ته د زيات خوراک د نه کولو توصيه کړې ده،

په حديث کي راځي چي مضمون يې په دې ډول دی: هيڅ انسان تر نس (خېټې) بدترين لوښی نه دی ډک کړی -يعني خېټه بد لوښی دی- د بني آدم لپاره څو محدودي ګولۍ (خوراک) کافي دي چي صرف ملا يي په سيده سي، خو که بياهم څوک بسنه نه کوي، نو نس دي پر درو برخو ووېشي يوه برخه د خوراک لپاره، بله برخه د اوبو لپاره، او بله برخه د هوا (تنفس) لپاره؛ سنن الترمذي (8/ 387).

د يوه طبيب څخه کِسری پوښتنه کوي: چي هغه کومه مريضي ده چي دوا نه لري؟ هغه ورته وويل پر ډک نس خوراک کول.
د أم المؤمنين عائشې رضی الله تعالی عنها څخه روايت دی، ژباړه: د محمد صلی الله عليه وسلم آل د اوربشو په ډوډۍ دوې ورځي مسلسل نه دی موړ شوی، تردې چي رسول الله صلی الله عليه وسلم وفات شو؛ صحيح مسلم (14/ 225). چي په دغه حديث کي د دنيا و ترک ته او په دنيا کي زهد ته اشاره ده، او د امت هڅونه ده پر زهد او تقوا باندي، نه دا چي صرف خېټه ډکه کړو.

ketabton.com - The Digital Library

او د شهوت په اړه په بوه حدېث کې راځي چي 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

-١- 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 چي 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 فرمایي: 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).

-٢- 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

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) صلى 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 .

ketabton.com - The Digital Library

خلاصه دا چې روژاتي چې کله دغه لویه فریضه آداء کړي، باید روژاتي د روژې د میاشتي بعد دغه ټول نوي عاداتو ته په خپل ځان کي ځای ورکړي، د روژې د قبول یوه نښه علماء کرام دا ښیي چې که روژاتي د روژې د میاشتي کړني (عبادات) د روژې بعد په نورو وختونو کي هم کولې، نو پوه شه چې د ده روژې قبولي شوي دي.

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

والسلام علیکم ورحمت الله وبرکاته

د رمضان المبارک هرکلی څنګه وکړو؟

مولوی فضل ربی (کوه صافي وال)

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

هغه وخت را نېږدې دی چې د رمضان د مبارکې میاشتې سپوږمی به ټوله د نیا رڼا کړي .

هغه ورځې را رسېدونکې دي چې رښتونی مسلمانان یې ۱۱ میاشتې انتظار کوي.

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

د رمضان د میاشتې ورځې هغه ورځې دي چې د ډېرو مسلمانانو د اوږو نه پکې د ګناهونو پيټې ښکته کیږي.

ډېر بختور وي چې په تېرو ورځو کې ورځخه ګناهونه شوي وي ددې میاشتې نه په فایده پورته کولو سره خپل ګناهونه د توبې په اوبو ووینځي او الله تعالی ته د رجوع په برکت ځان ورځخه خلاص کړي .

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؟

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

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

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 يي 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 .

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 یې روژه د دې عادت په ورکولو کې ورسره کمک کوي روژه

د خوراک عادتونه منظم کوي: ځینې 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

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

Thank you for reading

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English