دروژې شیــګنې

مسایل ،او احکام

اټولونکی
حاجی محمد ځلاند
۰۷۰۵۵۵۸۰۷۶

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د روژې نښـېـــګنې، مسـایل او احـــــکام

(c) ketabton.com: The Digital Library

د روژې ښېـــګڼې، مسايل او احـــــکام 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 تقوای 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

(c) 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 وویني 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 ښښتن د دغي میاشتي د یوې شپې (لیلة القدر) په هکله فرمایي:

(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 سرابنیو 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 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 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 (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 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 »(صحیح البخاري، کتاب الصوم، باب من لم یدع قول الزور والعمل به في الصوم ، ۱۹۰۳حدیث).

ژباړه: څوک چي روژه ونیسي او درواغ خبري، له حق څخه تېرېده، باطلي چاري، تومتونه او پر هغو کړنه پرې نه ږدي، نو لوی ښتن دې ته څه اړتیا نه لري چي دغه روژه نیوونکی له ګنهونو پرېښوولو پرته یوازي خوړل او چیښل پرېږدي.

د پورتني حدیث تر ترټني لاندي هغه کسان هم راځي چي د پردو په پلوي ډول ډول تبلیغات او نور ناوړه کارونه کوي او هغه بې شخصیته ساکښان هم پکښي راځي چي د دیني عالم لباس وغورځوي، د پردو غلیمانو او د هغو د ګوډاګیانو د ډالرو په مقابل د هغو چوپړ ته ملا وتړي، د هغو لپاره په تبلیغاتو او کاغذي درواغ جوړولو سترګی ستومان وي او بیا په رسنیو او نورو کي د روژې د فضایلو اومسایلو په باب اوتي بوتي هم لیکي. خدای مو دي له دغسي بې شرمۍ اوبې ننګۍ وساتي آمین.

څرګنده دي وي چي د خوړو، اوبو او کوروالۍ په پرېښوولو روژه نه بشپړیږي، بلکي روژه هله بشپړه بلل کیږي چي له ناوړو چارو، منکراتو او هر ډول ګناوو څخه وساتل سي. که د چا روژه په خوله وي او ترش ترش کیږي او پر نه څه خوشکي کوي او د خلکو زورولو او جنګ کولو ته پلمه غواړي، نو دا د روژاتي پر بې غیرتۍ 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 » (صحیح البخاري، کتاب الصوم، باب هل یقول اني صائم اذا شتم، ۱۸۰۵حدیث)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

جنګونه او شخړي دي نه کوي. که چا ښکنځل ورته وکړل، نو په ښکنځلو او ورحمله کولو دې جواب نه کوي، بلکي ورته ودي وايي چي زه روژاتی یم.

د روژې نيت

روژه فرضي وي که نفلي، وقتي (دروژې د میاشتي) 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 ورځي تر نيمايي د مخه روا دی. خو ښه داده چي د هري روژې د نيولو نيت د شپې تر سپېدې چاود دمخه وسي. د روژې د نيت تلفظ ته ضرورت نسته، ځکه چي نيت د زړه عمل دی او ژبه څه دخل نه پکښي لري. نو څوک چي 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 کي دي : « هر څه لره زکات وي او د بدن زکات روژه ده » .

د ژبي روژه

د ژبي روژه داده چي 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 چي د ناروا خبرو له اورېدو څخه يې 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 سرابنـى 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 وڅښـي 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 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. (عالمگيري).

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.

(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 غرغړه 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 سبدې چاودلي وې، روژه یې نه ده صحیح او قضا به یې راوړي.

که وربځ 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 پیچکارۍ لګولو څخه روژه نه ماتیږي. خو که پیچکاري 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 ماتيږي. په دې شرط چي دغه ګلوکوز د کوم عذر له امله ولګيږي. بېله عذره د ګلوکوزو لګول روژه مکروه کوي.

يوه چا ته له ويني ورکولو څخه هم روژه نه ماتيږي.

که په روژه کي غاښ په درد سي او کښلو ته يې اړتيا وليدل سي، نو له کښلو څخه يې روژه نه ماتيږي. خو په دې شرط چي ويني ستوني ته ولاړې نه سي.

په مسواک وهلو سره هم روژه نه ماتيږي. (عالمګيري).

د پزي او وريو څخه د وينو د راتلو له امله هم روژه نه ماتيږي. (شامي)

د عطرو له بويولو څخه هم روژه نه ماتيږي. (شامي).

دغو کسانو ته اجازه ده چي روژه ونه نيسي

¨ که يو څوک داسي ناروغ وي چي د روژې په نيولو سره يې د مړيني قوي انديښنه وي، يا په داسي سخته ناروغي اخته وي چي که روژه ونيسي په غالب ګومان سره يې ناروغي نوره هم اوږديږي، يا له ناروغۍ څخه تازه ښه سوی وي او تر اوسه يې لا ضعف او نقاهت نه وي ليري سوی او غالب ګومان يې دا وي چي که روژه ونيسم ناروغي به مي بېرته راوګرځي، يا په داسي ناروغي اخته وي چي په ظاهره يې د جوړېدو هيله نه وي او د روژې نيولو توان نه لري. په دغو مواردو کي د روژې نه نيول روا دي. په دې هکله د ناروغ اجتهاد او معلومات، غالب ظن او تجربه اعتبار لري. يا د داسي ډاکټر خبره او مشوره اعتبار لري چي مسلمان او پوه وي، له خدايه بېريږي او له شرعي مسايلو څخه خبر وي. په دې هکله د فاسق او بې دينه 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 نيول سوو روژو قضا به راوړي. که يې قضا رانه وړه او مرګ ورته ورغی نو وصيت به کوي چي د ده له خوا دي د هري نه نيول سوي روژي په بدله کي مسکينانو ته فديه ورکړه سي. په دې شرط چي شته يې په ميراث پرې ايښي وي. د ده تر وفات وروسته دي د ده ورثه د ده د ميراثتې

(c) ketabton.com: The Digital Library

له دریمي څخه د هري روژې په بدل کي نصف صاع (دوه کېلو ، دودېرش ګرامه غنم) فدیه ورکړي. که بې له وصیته مړ سو مؤاخذه کیږي. خو که یې ورثه له خپله توله د ده لخوا فدیه ورکړي، نو د لوی ښښتن له دربار او رحمت څخه هیله سته چي له مؤاخذې څخه وژغورل سي او دغه شان فدیه ومنل سي. (هدایه، احکام مسافر او نور).

¨ مسافر ته روا ده چي د رمضان روژې ونه نیسي او بیا چي پر کور سو قضا یې راوړي. البته که په سفر کي روژه ضرر نه ور رسوي او ویې نیسي ډېر به ښه وي. خو که یې د روژې د نیولو له امله روغتیا ته تاوان رسېدی او کمزوری کېدی یا په سفر کي د غیر معمولي پرېشانۍ د خطر سره مخامخ کېدی یا د سفر د ملګرو د پرېشانۍ اندېښنه وه بیانو د روژې نه نیول افضل او نیول یې مکروه باله سي. رسول صلي الله علیه وسلم فرمایي:

«لَیْسَ مِنْ الْبرّ الصَّوْمُ فِي السَّفَر» (صحیح البخاري، کتاب الصوم، باب اذا صام ایاما من رمضان ثم سافر،۱۹٤٦ حدیث)

ژباړه : په سفر کي روژه نیول ښه کار نه دی . نور احادیث هم د دغي خبري ملاتړ کوي. که مسافر په سفر کي وفات سو د خوړلو سوو روژو قضا نه ده پر واجب.خو که یې پر کور تر استوګن کېدو وروسته د خوړل سوو روژو قضا رانه وړه ګنهکار دی. تر مړیني دمخه به وصیت کوي چي د ده له خوا دي د هري نه نیول سوي روژې په بدله کي مسکینانو ته فدیه ورکړه سي. (هدایه، احکام مسافر او نور).

یادونه : په کومه ورځ چي څوک سفر کوي د هغې ورځي د روژې نه نیولواجازه هغه وخت ورکول کیږي چي تر سپېدو د مخه سفر پیل کړي. خو که تر سپېدو وروسته سفر پیل کړي، نو د دغي ورځي روژه ماتول مباح نه بلل کیږي. البته که چا تر سپېدو وروسته سفر پیل کړ او روژه یې ماته کړه بیا به یې هم یوازي قضا راوړي، کفاره نه لري. (احکام مسافر د عالمګیري په حواله).

¨ که چا په سفر کي د روژې د نیولو نیت وکړ او بیا یې بې له عذره ماته کړه مناسب کار یې نه دی کړی، خو بیا 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 تودوښې په موسم کې وي او چا اراده وکړه چې سفر وکړي، څو روژې ونه نیسي او بیا یې په ساړه موسم کې قضا راوړي. یا په سفر کې دوې لاري په مخه ورسي چې 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 چې د روژې نیول پر واجب نه سي، نو په دواړو صورتونو کې 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 کې تېریږي په روژه او نورو مهالونو کې پر کور د استوګني وخت نه لري او په راتلونکې کې هم د اقامت موقع نه ورته میسریږي. نو په دې صورت کې 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 کې یوه یا دوې ورځې دمخه روژه پیلوي. که په دغسې هیوادونو کې د کوم بل هیواد استوګن د هغه ځای د خلکو سره یوځای روژه ونیسي او هغه مهال خپل هیواد ته ستون سي چې دېرش روژې یې بشپړې سوي وي خو د خپل هیواد خلکو یې اته ویشت یا نهه ویشت روژې نیولي وي، په دې صورت کې د ده روژې پوره سوي دي، خو ده ته لازمه ده چې 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 ورځې 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 چې پر مسافر چې هر ځای لمر ولوېږي افطار دي کوي. نو تر څو چې په الوتکه کي لمر لوېده ونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

¨ پر شیخ فاني سپین ږیري او بوډۍ ښځي باندي چي روژه نه سي نیولای روژه نسته . دوی دي هم د هري روژې په بدل کي فدیه ورکړي. خو که شیخ فاني د فدیې تر ورکولو وروسته پر روژه نیولو قادر سو ، نو د خوړلو سوو روژو قضا پر واجب سوه.

¨ څوک چي ستونزمن (شاقه) کار کوي پېشلمی او د روژې نیت دي کوي، که بیا شدیده لوږه یا شدیده تنده ورته پیدا سوه او ببربدی چي له امله یې ضرر ور رسیږي، د روژې ماتول ورته روا دي. بیا به یې 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 ببله دغو ستونزمنو کارونو د رزق او روزۍ بل مدرک او منبع نه لري، او د روژې په نیولو سره د مړیني یا سترو مشقتونو سره مخامخ کیږي، د روژې نه نیول روا دي. دوی به د هري روژې په بدل کي مسکینانو ته فدیه ورکوي.

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

¨ امیندواري (حاملې) ښځي ته او هغي ښځي ته چي کوچني ته تی ورکوي او د ځان یا کوچني پر ضایع کېدو ببریږي (دا د تجربې له مخي، یا د ثقه درملګر په وینا یا په غالب ظن معلومیږي). د رمضان د روژې خوړل روا دي، خو بیا به یې قضا راوړي. او فدیه نه پر لازمیږي.البته که د کوچني له شیدو پرته په نورو خوړو چله (ګزاره)کېده، نو مور ته یې 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 چې د کوچني پلار دونه مسکین وي چې بلي ښځي ته دونه پیسې نه سي ورکولای چې د ده کوچني ته شیدې ورکړي او یا بله ښځه نه وي چې 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 ډوډۍ 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کاميابي به مو تر لاسه کړې وي ، ځکه د روژې مياشت يوه داسې مياشت ده چې د ثوابونو ورځې ، چې په بله هيڅ يوه مياشت کې داسې ګټې موږ نه سو تر لاسه کولای کوم چې په دې مياشت کې يې تر لاسه کوو،

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

ګرانو ځوانانو ! دا مياشت په ډيره تيزی سره روانه ده ، د الله جل جلاله د لويې مهربانی او مغفرت ورځې تيريږي، نو د دې لپاره هر ځوان مخکې لدې چې پر ناوخته سې خپل ځان وازمايي او هغه څه چې دی يې 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 مياشت او په خاصه توګه دا د بخښنې په شپو او ورځو کې د الله تعالی او د هغه د رسول صلی الله عليه وسلم رضاء تر لاسه کړي او خپل هغه مسئوليت چې دی يې پر غاړه لري د خپلې غاړې څخه واړوي او د ثوابونو په دې مياشت کې د هغو ثوابونو څخه ځان برخمن کړي کوم چې رسول الله صلی الله عليه وسلم يې ومونږ ته يا دونه کړئ ده :

رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايي : " 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 مياشت راغله چې الله تعالی د دغه مياشتې روژه پر تاسې فرض کړې ده ، په دغه مياشت کې د جنت دروازې پرانيستل کيږي ، د دوزخ دروازې بنديږي ، په دې مياشت کې شيطانان تړل کيږي ، په دې مياشت 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 څخه 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 څخه زیاته ګټه تر لاسه کړو او د روژې د شپو او ورځو څخه د تقوا قوت او وړتیا تر لاسه کولای سو ، نو که مو دغه څو ټکو ته پاملرنه وکړه ، نو بیا به مو د روژې د ګټو څخه ځان برخمن کړئ وي او د دوږخ د اور څخه به مو خلاصون موندلئ وي :

١_ نیت او اراده ، چې 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 څخه ځان ژغورل .
٤_ نېکي چاري لټول .
٥_ قیام اللیل (د شپې لمونځ او تراویح 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 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 څخه ځان وساته.
١٦_ له مسکینانو سره روژه ماتی کول.
١٧ _ د الله تعالی ډیره ستاینه کول چي روژې ته یې یو ځل بیا راورسولې.
١٨_ د روژې میاشت د ځان لپاره د ګناهونو څخه د پاکوالي فرصت او

(c) 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 موږ 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 خواړه 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 .

(c) ketabton.com: The Digital Library

٤٠_ د بدو او ښکنځلو څخه باید ځان وساتې .
٤١_ د روژې په نیولو سره هغه 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 .
٤٤_ 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.

(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 نه 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 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 کړي 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

موږ عموما داسې خلک يو، چې روژه يوازې د سهار له اذانه، تر ماښامه لوږې تندې ته وايو. شپې په خبرو، مجلسونو، غيبتونو، فلمونو، قطعو او نورو لهو و لعب تېروو او د ورځې بيا خوبونه کوو او بيا دا هم وايو، چې ولا روژه خو ډېره اسانه ده.

يو بله ډله خلک مو بيا داسې دي، چې په روژه کې ښه عبادتونه او خيراتونه کوي، مګر له روژې وروسته بيا هر څه هېر کړي او خپل زاړه عادتونه بيا پيل کړي.

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

روژه زموږ لپاره يو ښه استاد

د انسانانو په ځانګړې توګه د مسلمان ژوند بايد د يو امتحان په څېر وي او دا فکر وکړي، چې د دې امتحان پايله به له مرګ وروسته راوځي او د دې امتحان لپاره بايد مسلمان بشپړ تيارى وکړي. د ژوند هره مرحله بايد د خپل ځان، کورنۍ او ټولنې د خير لپاره وکاروي.

د دغه خير او نيکو کارونو لپاره د روژې مبارکه مياشت د مسلمان عبادت، عمل او کردار لپاره عملي انځور دی.

د روژې له داخلېدو سره سم په اسلامي ټولنه کې د شريعت په امر داسې يو بدلون راځي، چې جوماتونو ته د خلکو توجه زياتيږي، د قرانکريم تلاوتونه، د تراويحو لمونځونه، د قاري صاحبانو په ښکلو غږونو کې د قرانکريم ختمونه، خيراتونه، نيکۍ، د ګاونډيانو له حاله ځان خبرول، د بې وزلو او فقيرانو د غريبۍ احساس او ادراک په دې مبارکه مياشت کې انسان ته ورځي.
هسې په اسلام کې روح او جسد دواړه معتبر دي، د جسد اهميت

(c) ketabton.com: The Digital Library

د روح په اهميت معلوميږي. که روح ارام او په ديني فکر سمبال وي، نو بيا جسم يې هم اغېز وي.

روژه هغه مبارکه مياشت ده، چې د جسد په پرتله د روح تربيې ته په کې ډېره پاملرنه کيږي. په جسم خوراک او څښاک کميږي، په عين حال کې روحي او ديني اعمال زياتيږي، د نفلو ثواب د فرضو په اندازه وي، د يو فرض ثواب په اويا چنده وي او الله تعالی فرمايي، چې روژه زما لپاره ده او زه يې اجرونه ورکوم.

عموما زموږ په ټولنه کې عباداتو په ځانګړې توګه د ماخوستن او سهار لمونځونو سره بې پرواهي کيږي. د ماخستن لمونځونه د بې ځايه مجلسونو، لهو و لعب قرباني کيږي او د سهار لمونځ د شيطاني د خوب له امله ضايع کيږي.

روژه بيا هغه مياشت ده، چې الله تعالی په کې خپلو بنده ګانو ته د زياتو عباداتو امر کړی، په ماخستن کې د تراويحو، د شپې په وروستۍ برخه کې د پېشلمي سره انسان کولای شي، چې په لنډ وخت کې دوه رکعته يا زيات نفل وکړي او ورپسې د سهار تر لمانځه د الله تعالی عبادت او د قرانکريم تلاوت وکړي او ورپسې د سهار لمونځ ادا کړي. انسان کې بايد دا بدلون راشي، چې ورسره د نورو عبادتونو تر څنګ په لمونځونو اهتمام زيات شي.

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

يوه بله مهمه خبره ده، چې زموږ په ټولنه کې نسوار، سيګرټ او نور نشه‌يي عادتونه ډېر دي. مسلمان د سهار له اذانه د ماښام تر روژه ماتي له دغو شيانو ځان ساتي. که يو مسلمان دا فکر وکړي، چې زه د الله تعالی په امر دغه ناروا عادت څخه شپاړس ساعته ځان ساتم، نو که ربښتيا 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 ټينګ عزم او هوډ پيدا کوي او ګناهونو مو ژغوري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له روژې وړاندې موږ خپلو ملګرو، دوستانو، د کورنۍ غړو او ماشومانو سره ډېر وخت تېروو، د لوبو سيالۍ په ميدانونو او د تلويزون په پردو څارو، مګر روژه کې د الله تعالی 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 موږ د خپل دغه کمزوري خوی 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 موږ سندرې اورو، داسې خلک هم زموږ په ټولنه کې شته، چې د سندرو په اورېدو کار کوي، په همدې سندرو ويده کيږي او راپورته کيږي، مګر د روژې په راتلو موږ بايد دا فکر وکړو، چې دې شيانو سره روژه خرابيږي، موږ بايد دا فکر وکړو، چې روژه کې له دغو متبذلو کړنو ځانونه وژغورو؛ ځکه چې رسول الله صلی الله عليه وسلم فرمايي: ((رُبّ صائمٍ ليس له مِن صيامه إلا الجوع))، ډېر داسې روژه نيوونکي دي، چې يوازې لوږه يې په نصيب وي او د روژې اجر الله تعالی نه ورکوي او لامل يې دا دی، 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 تعالی 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 څو ډېره ګرانه ده او راځه، په کلي، ګاونډ او چاپېريال کې بايد د غريبانو او بې وزلو له حاله ځانونه خبر کړو.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

انګريزان وايي، چې وخت پيسې دي، هره ثانيه يې خپل ارزښت لري، ځينې نور بيا وخت له سرو زرو سره تلي، مګر رښتيا خبره دا ده، چې وخت داسې يو قيمتي شی دی، چې يو وار دې له لاسه ووت بيا په لاس نه درځي او وخت پر پيسو او سرو زرو قياس کول؛ ځکه سم نه برېښي، چې سره زر او پيسې دواړ بيا 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 نړيوال اتل سوکوهونکي محمد علي کلي يوه وينا واورېده او ويل يې، چې دا ژوند ژوند نه، بلکې يو امتحان دی او په دې امتحان کې، چې څوک بريالی 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 زيات مهربان دی او هر انسان ته د ژوند په اوږدو کې د ښښنې داسې لارې چارې ورکوي، چې په لږه ستړيا او عبات خپل رب راضي کولای شي.

د انسان د بريا، کاميابي او سالم بشري ژوند لپاره داسې وختونه راولي، چې په دنيا او اخرت کې د بريا ضامن بلل کيږي او دغه وخت د روژې مبارکه مياشت 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 ايمان سره ژوند را کړي او دا وعده کوو، چې يا 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 خوشحاليو کې داسې بوخت دی، چې د الله تعالی له ياد او دين څخه يې غافله کړی او په دغسې يو حالت کې انسان ته مرګ راتلی شي.

موږ او تاسې له هغو بختورو خلکو څخه يوو، چې الله تعالی بلې روژې پورې ژوندي راورسولو او اوس زموږ کار دی، چې له دې مبارکې روژې د خير او خپلې بريا 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 باید د دنیوي فکر پر ځای د خیر او ایماني عمل لپاره وي، نه د دنیوي ګټو وټو لپاره.

که موږ فکر وکړو، هره ګړۍ ساه اخیستل يو ستر غنیمت دی او هر سهار، چې له خوبه راپورته کېږو، دا داسې معنا لري، لکه چې له سره بیا راژوندي شوي یوو، 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 پایله کې مرو.

موږ هر څو ورځې وروسته په خپل کلي، ګاونډ او دوستانو کې مړي وینو، جنازې او فاتحې ته ورځو، مګر دا فکر نه کوو، چې زما هم دا لاره ده، ایا ما دې سفر لپاره څه تیارۍ کړې دی؟ که سپینه خبره وکړو، نه، هېڅکله د دې خبرې تیارۍ نه لرو.

دې ورځو کې الله تعالی پر موږ داسې يو احسان کړی، چې د روح او بدن د بریا او کامیابي لپاره یې پر موږ داسې یوه میاشت پېرزو کړې، چې موږ یې دا هیله نه درلوده، چې موږ به دې میاشتې ته ژوندي ورسیږو.

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

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

له غیبت، بهتان. بد نظري او سپکو سپورو باید ځانونه وساتو، ځکه که موږ په خوله روژه ونیسو او نور بدن مو په بد عمل کې ښکېل وي، نو د حدیث شریف له مخې دا روژه هېڅ ګټه نه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مور تاسې وینو، چې تېر کال زمونږ تاسې ډېر دوستان او خپلوان روغ رمټ ژوندي وو او سږ کال الله تعالی له دنیا رخصت کړي او مونږ 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 مونږ 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بايد دغه تمريني موده په خپل راتلونکي ژوند کې په ښه توګه عملي کړي.

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

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

روژه، چې خرنګه د اخرت د بريا، خلاصون او ثواب په نيت نيول کيږي، همدا رنګه د اسلامي امت د فرد، کورنۍ او ټولنې د تربيې او جوړښت يوه ښکلې نمونه هم ده.

په روژه کې د ښه مسلمان، ښه سړيتوب، د ښې مور، ښې ښځې، ښه ځوان او ښه ماشوم د نمونې د جوړېدو هڅه کيږي او که لږ فکر وکړو، نو مسلمان سړی په روژه کې په خپله کورنۍ، دوستانو او خپلوانو د سخا او خيرات مهرباني کوي، مسلمانه مور او ښځه بيا کور کې د پخلي، ګاونډيو سره د خيرخيرات او تکليف 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 بيني، ستونزې ضد او کړاوونه ورکيږي او موږ ټول په ګډه د يوې ښې ټولنې د غړو په توګه ډېر څه کولای شو.

د يورتنۍ خبرې لپاره بايد وويل شي، چې الله تعالی د روژې په مبارکه مياشت کې قرانکريم نازل کړی او قرانکريم د دنيا او اخرت د بريا ضامن کتاب دی، مګر د هغه چا لپاره چې ايمان يې پرې راوړی وي، ځان پرې پوهه کړي، عمل پرې وکړي او د قرانکريم د حاکميت لپاره ځان ستړی کړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

چې له روژې پرته له نېکو اعمالو، عبادتونو او تلاوت سره يې اړيکه نه وي، بلکې دغسې کسان بايد نور هم تشويق شي.

روژه کې بايد د قرانکريم تلاوت، ترجمې او عمل ته تر پخوا زياته توجه وشي او دغه پروسه په راتلونکو يوولسو مياشتو کې هم عملي.
اوس خو الحمدلله د افغانستان په ګڼو سيمو او هجرت په ديار کې د قرانکريم ترجمې ځای پر ځای په روژه کې پيل شوي او مسلمانان بايد له دې زرين چانسه په ګټه اخيستو ځانونه د قراني حلقو درسونو ته ورسوي، هم به يې ثواب کيږي او هم به يې د قران پوهه کې زياتوالی راځي.
د خپل پيغمبر عليه السلام پر احاديثو او سنتو ځان پوهول او هغه په خپل ژوند کې عملي کولو لپاره بايد جدي هڅې وشی.

مسلمانان بايد د قران او سنت په رڼا کې داسې اخلاق غوره کړي، چې د بې لارې او بې دينه خلکو لپاره د اسلام قبلولو ځانګړې نمونه شي او په خپله د مسلمان لپاره هم د دنيا او اخرت د بريا ضامن شي.

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

د روژې په برکت بايد خپل ټول کارونه، عملونه، فکر، کړه وړه، اړيکې دوستي او دښمني مو بايد يوازې او يوازې د الله تعالی د رضا لپاره وي او له روژې وروسته هم بايد دغه پروسه همداسې دوام وکړي.

اصل خبره دا ده، چې الله تعالی الهي احکام د دې لپاره رالېږلي، چې مسلمان بايد په ټولنه د خير او برکت لپاره کار وکړي، بل ته له ضرر رسولو ځان وژغوري د ټولنې د بريا او کاميابۍ 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 يوه زره زيان اړولی شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سالم انسان او بشريت جوړېدو تر ټولو ښه مدرسه بيا د روژې مياشت ده. مسلمان بايد د فرد، کورنۍ او ټولنې په توګه په دغه مياشت کې ځانونه تيار کړي او پاتې ژوند د همدې لارښوونو له مخې عيار کړي.

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

الله تعالی په سورة النورِ ۵۵ ایت کې فرمايي:« 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 ايمان راوړونکو او نېکانو سره وعده کړې، چې د ځمکې خلافت او واک به ورکوي، لکه څرنګه يې له دوی وړاندې کسانو ته د ځمکې واک ورکړی و او الله تعالی به دوی ته هغه دين ورکړي، چې دوی ته يې خوښ کړی دی او د دوی وېرې ژوند به الله تعالی په امنيت او سوکالۍ وربدل کړي. دوی به د الله تعالی عبادت کوي او هېڅ شی به الله تعالی سره شريک نه بولي.

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

الله تعالی روژه يوازې 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 انسانيت روزنې او تربيې حکمتونه شته، چې زموږ عقلونه يې نه شي درک کولای، مګر د اسلامي امت علماوو د خپلو څېړنو په ترځ کې د روژې ځينې حکمتونه بيان کړي دي.

اول: روژه له الله تعالی د وېرې او تقوا وسيله

الله تعالی په قرانکريم کې د روژې نيولو 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:١٨٣)

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 وفرمايي، چې مالدار او ماړه د وږو له حاله خبر شي.

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

څلورم: روژه د شيطان او نفس د ځپلو ښه وسيله

انسان، چې په مړه خېټه خوراک څښاک کوي، نو خواهشات، غوښتنې او شهوتونه يې هم زيات وي او چې وږی تږی شي، نو بدن يې کمزوری شي، خواهشاتو او دنيايي غوښتنو کې يې هم کمی راځي. حديث شريف کې راځي، چې څوک د واده توان نه لري، هغه دې روژه نيسي.

يو بل حديث کې راځي، چې شيطان د انسان د وينې په رګونو کې ګرځي.

علماء فرمايي، چې روژې سره د بدن کې د وينې حرکت کمزوری کيږي، نو د شيطان حرکت او فعاليت هم ورسره کميږي، نو د شيطان حرکت چې کمزوری شي، وسوسې او شيطاني يې هم کمزورې کيږي، نو بيا که انسان لږه خواري وکړي، کولای شي، چې د الله تعالی عبادت او بندګي په احسن طريقه وکړي.

يوه خبره بله ده، چې ځينې دوستان به پوښتنه کوي، چې دوی روژې نيسي او بيا يې هم شيطاني هوسونه نه کميږي. د دې خبرې يو ځواب دا دی، چې ځوانانو کې خپل قوت ډېر وي او دوهم دا، چې په روژه ماتي او پيشلمي کې قوي او غوړ خوراکونه بدن ډېر قوي کوي، نو مسلمان بايد هڅه وکړي، چې روژه کې ډېر سپک او نرم خواړه وخوري، چې بدن يې پرې ژوندی وي او نفسي خواهشات يې قوي نه شي.

پنځم: روژه د نېکو اخلاقو او ښه تعامل چاپېريال

(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.» ځکه 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 ځرګند 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 تعالی 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 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 وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ " (النساء:36).

(c) ketabton.com: The Digital Library

امام كمال 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 يي 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 دويني ګرځي". (رواه البخاري)

ابن تيمية رحمه الله خپل کتاب "مجموع الفتاوى" 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

(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 بريالی کوي، نو ځکه نبي – صلی 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 صلی الله عليه وسلم سره ؤ، رسول – صلی 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 تعالی سره په پټه او ښکاره مراقبة کول ورښايي، ځکه د روژتي روژه يواځې الله تعالی 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، ځوک چې روژه وی، نو ندې، ژبه د شهوت په خبرو خوځوي، که څوک ورسره شخړه یا ښکنځل کوي، او یا یې ورسره جګړه وکړه، ورته دې ووایي: زه روژه یم". (رواه البخاري و مسلم)

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

روژه د مسلمانو ترمنځ د یووالي سمبول دی

د دنیا هر کونج کې روژتي د یوې تګلارې لاندې چليږي، هريو تور او سپين، غریب او غني، عرب او عجم الله تعالی ته یوشان غاړه اېښې ده.

روژه جسم ته روغتیا او قوت بخښي

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

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

روژه

کله چي موږ خپل عبادتونه د پوهي له مخي پر ځای کړو نو یوه ډېره مهمه اغېزه به زموږ د ایمان په ټینګېدو 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 علیه 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 پکښي 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 علیه وسلم فرمايلي دي: وعن ابی هريرة رضی الله تعالی عنه قال : قال رسول الله صلی الله علیه 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 علیه 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوکله چي خپل رب ته ورسي (د هغې جزا ووينې) نو په خپله روژه باندې 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 مياشت بايد څّه ډول تېره کړو؟

د دروژې هدف يوازې د انسانانو وږي ساتل نه دي بلکي روژه زموږ بدن، روح، حواس او نور غړي روزي او له موږ څخه مرستندويه، زړه سواندي، مهربان او يو غوره انسان جوړوي.

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

له يوه پلوه دغه خوښي چي زموږ ګناهونه بخښل کيږي او له بله پلوه د دې وېره چي ګناه کول د روژې ثواب کموي موږ د ګناه په مقابل کي ډېر دقيق او حساس روزي يعني روژه د مؤمن اخلاق اصلاح کوي لکه نبي کريم صلى الله عليه وسلم چي فرمايي :

وعن ابی 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 ابوهريره رضی الله عنه څخه روايت دئ چي نبي كريم صلى الله عليه وسلم وفرمايل: څوک چي په درواغو وينا او په هغه باندي عمل کول نه پرېږدي. نو الله جل جلاله هيڅ ضرورت نه لري، چي دغه سړی دي خوراک او څيښاک پرېږدي.

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

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 يو، پوهېږو، چي الله جل جلاله موږ د روژې د پړي په واسطه ځان ته کشوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پيغمبر صلی الله عليه وسلم د روژې د ساتنې خاصيت په يو حديث کې داسې بيانوي: وعن ابی هريرة رضی الله عنه قال رسول الله صلی 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 صلی الله عليه وسلم وفرمايل کله چې د رمضان (مياشت) راسي نو د جنت دروازې خلاصيږي او د دوزخ 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 دوزخ 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 شاهدی ، 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 اورېدلو 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 نيولي 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 وېرېږئ.

(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 ګاری 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 باندارو 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

اللّٰه 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 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 نېکی ته لاس ور واچوي او له هر ډول بدی څخه ځان وساتي.

دلته موږ د روژتي انسان د څو عاداتو څخه 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، ترڅو 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 بدی 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 کتاب الادب.

(c) ketabton.com: The Digital Library

-۲- د غیبت، 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 علیه 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 څیښاک نه کولو ته حاجت نه لري يعني دا روژه يې نه ده روژه؛ صحيح البخاري (4/ 578). بل حدیث 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 یا 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 (خيټې) بدترين لوښی نه دی ډک کړی -يعني خيټه بد لوښی دی- د بني آدم لپاره څو محدودي ګولې (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 علیه وسلم آل د اوربشو په ډوډۍ دوې ورځي مسلسل نه دی موړ شوی، تردې چي رسول الله صلی الله علیه 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.

(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 کې 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 کې 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 کې دا مفکوره حتماً اخلي چې که زه هر وخت دنیا (مال) پیدا کړم نو دومره، دومره صدقه به ورکړم، ځکه ده ته د روژې د لوږې او تندې په خاطر دا معلومه شوې وي، چې هغه کسان چې ټول کال څه نه لري، څومره به د ناهیلۍ ژوند تېروي.

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

او د روژې په درسونو کې مو دا هم زده کړي دي چې 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 چې 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 چې کله د سحري (پېشلمي) لپاره راپورته کیږي، نو لومړی اودس کوي او دوه یا د خپل توان مطابق څو رکعته لمونځ کوي، چې دا سلسله پوره یوه میاشت جاري وي، او بل هره شپه شل، شل

(c) ketabton.com: The Digital Library

رکعاته د تراویح لمونځ کوي، نو د روژې ښخه وروسته د تهجد د لمانځه لپاره نیم ساعت وخت راپورته کېدل ورته ډېر آسانه کار وي، او کولای شي چې د تهجد لمونځ چې الله جل جلاله ته ډېر محبوب دی، د هغه په دربار کې د شپې په زړه کې په ډېرې آسانۍ سره آداء کړي.

-۳- د روژو نیولو سره عادت کېدل، کله چې انسان پوره یوه میاشت روژې بېله کومې وقفې و نیسي نو هغه ته دا ډېره آسانه وي چې په نورو میاشتو کې ځینې مستحب او نفلي روژې هم ونیسي، لکه د دوشنبې، او پنج شنبې روژې، او همداراز د ۱۳، ۱۴، ۱۵ روژې، چې د دغو روژو د نیولو توصیه رسول الله صلى الله علیه وسلم موږ ته په خپلو ویناوو کې کړې ده، او د دغو روژو فضائل یې هم راته ښودلي دي.

په حدیث شریف کې راځي حضرت ابو هریره رضي الله عنه فرمایي: ماته زما دوست (رسول الله) صلى الله علیه وسلم د هري میاشتي د درو ورځو د روژو د نیولو توصیه وکړه چې د هري میاشتي درې روژې به نیسم، یعني ۱۳، ۱۴، ۱۵ یا ۱۴، ۱۵، ۱۶ ؛ صحیح البخاري ت (5/ 105).

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

په روژه مبارکه کې مسلمانان تر بل هر وخت د قرآن کریم تلاوت ته ډېر لېواله کیږي، خپله یې تلاوت کوي، په تراویحو کې د قرآن کریم د ختم موقع په لاس ورځي، او په خپل موبایل یا بلې وسیلې سره هم د قرآن کریم تلاوتونه اوري؛ چې دا دېته زمینه برابروي چې په نورو وختونو کې هم انسان د قرآن د تلاوت د اورېدلو شوق ولري.

د قرآن کریم ختم

که په کال کې یوځل قرآن ختم کړل شي، نو دغه کس مهجور (د قرآن پرېښودونکی) نه بلل کیږي، په تراویحو کې یوځل قرآن ختمول سنت دی، او پر حافظ باندې په هرو څلوېښتو ورځو کې د قرآن ختم کول د قرآن حق دی، نو موږ حتما باید د الله جل جلاله دغه د پیغامونو او نجات ښخه ډک کتاب هر وخت تلاوت کړو او عملورباندې 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 ځای 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 تعالی دي ما او تاسو ټولو لوستونکو ته پر دغو خبرو د عمل کولو توفيق راکړي.

والسلام عليکم ورحمت الله وبرکاته

د رمضان المبارک هرکلی څنګه وکړو؟

مولوی فضل ربی (کوه صافي وال)

هغه وخت ته الله تعالی 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 نږدې دی چې د رمضان د مبارکې مياشتې سپوږمی به ټوله د نيا رڼا کړي .

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

هغه مبارکې ورځې را روانې دي چې رښتوني مسلمانان هر وخت د الله تعالی 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 تعالی 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 بيا اميد دی چې الله تعالی هم توفيق ورکړي او مرسته به ورسره وکړي .

پنځم: په ديني مسائلو ځان پوهول

څرنګه چې د رمضان مبارکه مياشت پوره ۱۱ مياشتې 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 يو مسلمان بېرته له خپل وخت نه يو څه وخت دېته ورکړي چې د روژې مسائل له سر نه زده کړي ، څنګه روژه ونيسي؟ له کومو شيانو ځان وساتي؟ روژه په کومو شيانو ماتيږي؟ په کومو شيانو خرابيږي؟ 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 ونيولی شي .

شپږم: له خلکو سره ښه رويه کول

روژه د نيکيو او احسانونو مياشت ده ، په روژه کې لږ عبادت ډېر ثواب لري په روژه کې بايد مونږ د خلکو سره دومره ښيګڼه وکوو چې څومره زمونږ تر وس پوره وي ، که مو مالي مرستې له لاسه نه وي نو نوره ښه رويه ورسره وکوو ، په ورين 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 بايد رضا کړو ، د يو مسلمان زړه چې څومره پاک وي عبادت يې همدومره د الله تعالی په وړاندې قبول ته نېږدې وي ، مخکې لدې چې د رمضان مياشت را شروع شي نو بايد زړونه د يو بل لپاره پاک کړو او هر ډول کينه ، حسد ، دښمني ورڅخه وباسو .

اووم: له هرډول ګناه نه توبه کول

تر اوسه مو چې څومره ګناهونه کول ، عبثيات مو کول ، بې ځايه مو قيمتی 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 يا 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 ځومره 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 ، دشکرى ناروغى او د وینى 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 ډیر 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 لنډیدو 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 دلوړې په مقابل کې مقاوت زیاتوي: دلوړې سره مقابله د وجود هومونونو ته د دې توان ورکوي چې په ښه ډول کار وکړي همدارنګه ځیني خلک د خوراک ډیر 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 ډیر 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 ډیر 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 يي باد ړغونه او ګډوډي ور پیدا کوي ډیره 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 ډیر مثبت تاثیر لري: په یویشتمه پیړي کي الماني ډیر 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