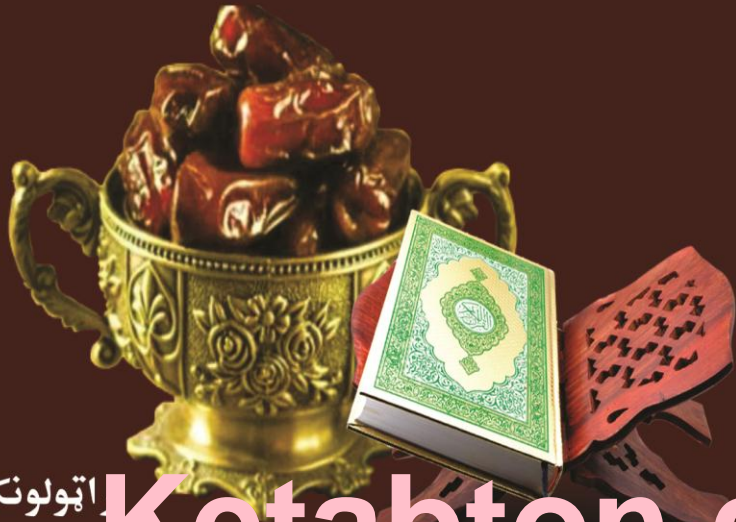


# دروژې شيكېڼې مساييل، اواحكام



اټولونكي

حاجي محمد علاند

٠٧٠٥٥٥٨٠٧٦

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

# د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام

د روژې نښکني، مسایل او احکام: \_\_\_\_\_

<b>د روژې نښکني، مسایل او احکام</b>	<b>2</b>
..... د روژې نښکني، مسایل او احکام	4
..... د روژې نیولو اهلیت	7
..... د روژې تعریف	7
..... د روژې حکمت	7
..... دروژې حفاظت	7
..... د روژې نیت	9
..... د بدن زکات	9
..... د ژبي روژه	9
..... د غورونو روژه	9
..... د روژې مسایل او احکام	10
..... ( ب ) روژه په دې شیانو ماتیري:	11
..... فدیة	18
..... کفارہ	18
..... روژه د تقوای او پرهېزگاری یو انخوړ	22
..... روژه زموږ لپاره یو ښه استاد	25
..... روژه د انسانیت روزنې مدرسه	30
..... د روژې حکمت	36
..... روژه فطري مدرسه ده	39

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام: \_\_\_\_\_

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

## د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام

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

قال الله تعالى : ( شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْعُرْفَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ) [ البقره ۱۸۵ ]

ژباړه : رمضان هغه میاشت ده چې قرآن پکښې نازل کړی سو، کوم چې د انسانانو لپاره سرترپایه لارښوونه ده او په هغې کې د لارښوونې او د حق او باطل د بېلونې نڅښې سته. نو چې څوک دغه میاشت وويني په هغه کې دي روژه ونیسي.

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

لوی څښتن د دغې میاشتي د یوې شپې ( لیلۃ القدر ) په هکله فرمایي:

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

ژباړه : مور دا قرآن د قدر په شپه نازل کړی دی. او ته څه پوهېږي چې د قدر شپه څه ده؟ د قدر شپه تر زرو میاشتو ډېره غوره ده. ملايکي او روح الامين په هغې کې د خپل رب په اجازه د هر کار د انتظام لپاره ، را کښته کيږي. هغه شپه تر څو چې سهار کيږي له سره تر پایه سلامتیا ده.

د دې لازمي معنا داده چې ليله القدر د رمضان د میاشتي یوه شپه ده. حضرت بي بي عايشه رضي الله عنها فرمايي چې رسول صلي الله عليه وسلم وفرمايل: « د قدر د شپې د موندلو هڅه د روژې د میاشتي په وروستيو لسو ورځو کې وکړئ ».

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

مسلمانانو باندې فرض کړې ده. له دغو گټو څخه یوه یې داده چې روژه نیول د نفس او شیطان د لهزیمه کېدو او د هغو د غوښتنو او سرانښتو د مخنیوي لامل کيږي. نفس اماره پر مور واکمن سي او شیطان مو په رگو سي او زموږ سترګې، خوله او ژبه، غوږونه او ترنامه لاندي خوا بدو چارو ته گوماري. خو دغه نفس له روژې پرته بل هيڅ شی دونه نه کمزوری کوي، ځکه نو ویل سوي دي:

**”اذا جاعت النفس شبعت جميع الاعضاء واذا شبعت جاعت كلها“.** د ابن الهمام شرح فتح القدير 300/2 مخ.

یعني کله چې نفس وری سي د انسان د بدن ټوله غړي ماړه او ځواکمن سي، خو کله چې نفس مور او قوي سي د بدن ټول غړي وري او بې سېکه سي. د روژې له نیولو څخه د ژبې، سترگو او نورو د ناوړو کړنو له ککړتیاوو څخه زړه صفا او صیقل سي، د وړو 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

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:

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

په قرآن کریم کې د روژې د میاشتي د سترتوب او فضیلت درې لامله بیان سوي دي :

۱. په دغه میاشت کې قرآن کریم نازل سوی دی.

۲. په دغه میاشت کې د قدر په نامه یوه شپه ده چې د خیر او فضیلت له مخي تر زرو میاشتو غوره ده.

۳. او په دغه میاشت کې روژه پر مسلمانانو فرض سوې ده.

د دغو فضایلو له مخي رسول الله صلی الله علیه وسلم دې ته " شهر الله " ( د لوی څښتن میاشت ) وویل او لوی څښتن ته د نسبت ورکولو شرف يې وروباڅښه.

د لوی څښتن نور سپېڅلي کتابونه لکه تورات، زبور او انجیل هم له لوح محفوظ څخه په دغه مبارکه میاشت کې نازل سوي دي. رسول صلی الله علیه وسلم به خپلو اصحابو ته د رمضان د میاشتي په راتگ سره زېری ورکاوه. په دغه د عبادت، رحمت او پاکۍ او ستره گۍ او د اړو او بې وزلو سره د مرستو په میاشت کې مالي او بدني عبادتونه زښت زیات ثوابونه لري. رسول صلی الله علیه وسلم فرمایي :

« په دغه میاشت کې د رحمت او جنت وروڼه پرانیستل کيږي او د دورخ دروازې تړل کيږي او شیطانان پکښي بندیان کيږي. په دغه میاشت کې هره شپه د لوی څښتن له خوا یو ناره کوونکی نارې وهي چې: " ای د ښکیو غوښتونکې زموږ خوا ته راسه او ای پر بدو مینه او د شر او فساد غوښتونکې نور بس کړه "».

په دې سپېڅلې میاشت کې د ایمان د څښتنانو په رزق او روزي کې زیاتوب راځي او هره شپه د دورخ څه مستحقین له دورخه آزاديږي. له دې امله رسول صلی الله علیه وسلم فرمایي:

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:

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

## د روژې نیولو اهلیت

روژه پر هر هغه نر او ښځه فرض عین ده چي عاقل، بالغ، مسلمان او روغ رمټ وي، مسافر نه وي او ښځه له حیض ( میاشتني عادت ) او نفاس ( څلورښتنی ) څخه پاکه وي. د فرضیت منکر یې کافر او له اسلام څخه اوبښتی او مرتد باله سي، خو که یې له فرضیته نه وي منکر، مگر نه یې نیسي او څه شرعي عذر هم ونه لري گنهار دی.

## د روژې تعریف

روژه په لغت کي مطلق امساک (د خوړو له خوړلو څخه ډډي کولو) ته وایي او په اسلامي شریعت کي له سپېدې چاود ( صبح صادق ) څخه تر لمر لوېدو پوري د روژې په نیت له خوړلو، څښلو او کوروالی (جماعو) کولو څخه ډډي کولو ته روژه وایي.

## د روژې حکمت

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

## د روژې حفاظت

که څوک روژه په بشپړه پاملرنه ونیسي او ټول آداب او احکام یې پر ځان پلي کړي، نو بېله شکه به په روژه کي او تر هغې وروسته له گڼهونو څخه د ځان ژغورنه ورته آسانه سي. هو، که څوک د روژې لوازم په پام کي نه نیسي او په گڼهونو اخته وي، که څه هم د روژې نیت وکړي او له خوړو او اوبو او داسي نورو څخه ډډه وکړي، مگر په حرامو، غیبت، درواغو، بد ویلو، ښکښلو، د خلکو په زورولو او جنگ جگړو او ظلم اخته وي، نو د هغه فرض به ادا سوي وي، خو د روژې

له برکتونو او ښېگڼو څخه به بې برخې وي. رسول صلی الله علیه وسلم فرمایي:

« 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، ١٩٠٣ حديث).

ژباړه: څوک چې روژه ونيسي او درواغ خبري، له حق څخه تېرېده، باطلې چارې، تومنونه او پر هغو کړنه پرې نه ږدي، نو لوی څښتن دې ته څه اړتیا نه لري چې دغه روژه نيونکی له گڼهونو پرېښوولو پرته يوازې خورل او چيښل پرېږدي.

د پورتنې حديث تر تړنې لاندې هغه کسان هم راځي چې د پردو په پلوي ډول ډول تبليغات او نور ناوړه کارونه کوي او هغه بې شخصيته ساکبنان هم پکښې راځي چې د ديني عالم لباس وغورځوي، د پردو غلیمانو او د هغو د گوډاگيانو 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 کې د روژې د فضايو اومسایلو په باب اوتي بوتې هم ليکي. خدای مو دې له دغسې بې شرمۍ اوبې ننگۍ وساتي آمين.

څرگنده دي وي چې د خورو، اوبو او کوروالۍ په پرېښوولو روژه نه بشپړيږي، بلکې روژه هله بشپړه بلل کيږي چې له ناوړو چارو، منکراتو او هر ډول گناوو 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 جنگ کولو ته پلمه غواړي، نو دا د روزاني پر بې غيرتۍ او د لري سختۍ پر نه زغملو دلالت کوي. له دې امله رسول صلی الله علیه وسلم فرمایي:

«الصَّيَّامُ حَيْثُ وَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٌ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَصْحَبُ فَإِنْ سَاءَ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيُعَلِّ إِيَّيْ أَمْرٌ صَائِمٌ » (صحيح البخاري، كتاب الصوم، باب هل يقول اني صائم اذا شتم، ١٨٠٥ حديث)

ژباړه: روژه د دورخ له اور څخه سپر دی او کله چې له تاسې څخه د يوه روژه وي نو چټې خبرې او



د روژې ښېکېنې، مسایل او احکام:

جنگونه او شخړې دي نه کوي. که چا ښکېنځل ورته وکړل، نو په ښکېنځلو او ورحمله کولو دې جواب نه کوي، بلکې ورته ودي وايي چې زه روژاتی يم.

### د روژې نیت

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

### د بدن زکات

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

### د ژبې روژه

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

### د غوړونو روژه

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

### د سترگو روژه

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام: \_\_\_\_\_

د سترگو روژه داده چې له ناسمو، نارواوو او د اسلام خلاف او چټي شيانو له ليدو يې را وگرځوي.

### د نفس روژه

د نفس روژه داده چې له حرص او سرانښۍ او نفساني غوښتنو څخه يې را وگرځوي.

### د زړه روژه

د زړه روژه داده چې د دنيا له مينې او محبت څخه يې خالي کړي.

### د روژې مسایل او احکام

#### ( الف ) روژه په دې شيانو نه ماتيري:

W که روژانۍ په هېره څه وځوري يا وڅښي روژه يې نه ماتيري، که يې څه هم په ماړه نس وځوري.  
( ترمذي او ابو داود ).

W د ورځي رانجه په سترگو وهل، کریم یا داسې 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 لوگی ( دود ) په خوله ننوزي نو روژه نه ماتيري، خو که دا کار په قصد وسي روژه ماتيري. ( ردالمحتار ).

W له وينې کښلو څخه، له رگ څخه وي که د بدن له کوم بل ځای څخه روژه نه ماتيري. ( سراج احکام الاسلام ).

W که مالگه يا سرکه خولې ته واچوي، خو چې تېره يې نه کړي روژه يې نه ماتيري. مگر مکروه ده. ( سراج احکام الاسلام ).

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

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

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

### ( ب ) روژه په دې شيانو ماتيري:

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

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

که هغه څه په قصد وخورې چې د بدن غذا نه بلل کېږي، لکه ډبره، لوټه، اوسپنه او داسې نور، روژه یې ماته ده، قضا یې پر لازمه ده، خو کفارې یې نه ده پر لازمه. خو گل سر شوی له دغو توکو څخه نه بلل کېږي. که چا گل سر شوی وخوره روژه یې ماته ده او قضا او کفارې دواړه پر لازم دي.

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

له چلم او سگرېټ څکولو څخه روژه ماتېږي. پر قضا راولو سربېره به کفارې هم ورکوي. (ردالمحتار اوفتاوای واحدي).

که په خوله کې د اوبو د غرغره کولو پر مهال اوبه ستونې ته ولاړي سې اوروژه مو په یاد وه، نو روژه مو ماته سوه، قضا یې واجب ده، کفارې یې نه ده واجب. (هنديې او شامي).

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

د غاښو په کرېمو یا په سکرو غاښونه پېرولل مکروه باله سې. که له دغو څخه په ستونې ننوزي نو روژه ماتېږي. (درمختار).

که په روژه کې د چا په خوله د اوبسکو 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 روزانې په خوله د باران څاڅکي یا واوره ننوتل او تېر یې کړل روژه یې ماته ده.

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

د روژې ښېکښې، مسایل او احکام:

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 سې هم یې روژه ماتیري. قضا دې راوړي، خو  
کفاره نه لري. (هدایه او سراج احکام الاسلام).

که روژه نیوونکی گومان کوي چې سپېدې نه دي چاودلي او څه  
وخوري او بیا معلومه سې چې سپېدې چاودلي وې، روژه یې نه ده  
صحيح او قضا به یې راوړي.

که ورېځ وي یا آسمان گرزجن وي او روژاتی روژه مات وکړي او بیا  
څرگنده سې چې اشتباه یې کړې وه او د روژه مات وخت نه وو،  
روژه یې نه ده صحيح او قضا به یې راوړي.

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

که د روژې په میاشت کې د چا روژه په کوم سبب ماته سوه نو به  
بیا هم د ورځې څه نه خوري. په دې صورت کې ټوله ورځ د روژاتیانو  
غوندې اوسېدل واجب باله سې.

(ج) په دغو چارو هم روژه نه ماتیري

له پېچکاری لگولو څخه روژه نه ماتیري. خو که پېچکاری په داسې  
ځای کې ولگیري چې مواد یې گېډي ته ورسیري روژه ماتیري. په  
دې هکله دي له پوه ډاکټر څخه معلومات وسي.

د نارو په تېرولو روژه نه ماتیري، خو په خوله کې د نارو راټولول او  
تېرول مکروه دي.

په سترگو کې درمل اچول یا پر ټپ ملهم (مرحم) وهل روژه نه  
ماتوي.

د روژې ښېکښې، مسایل او احکام:

د گلوکوزو له پېچکاري کولو څخه روژه نه ماتيري. په دې شرط چې دغه گلوکوز د کوم عذر له امله ولگيري. بېله عذره د گلوکوزو لکول روژه مکروه کوي.

يوه چا ته له وينې ورکولو څخه هم روژه نه ماتيري.

که په روژه کې غاښ په درد سي او کښلو ته يې اړتيا وليدل سي، نو له کښلو څخه يې روژه نه ماتيري. خو په دې شرط چې وينې ستونې ته ولاړي نه سي.

په مسواک وهلو سره هم روژه نه ماتيري. ( عالمگيري ).

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

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

دغو کسانو ته اجازه ده چې روژه ونه نيسي

.. که يو څوک داسې ناروغ وي چې د روژې په نيولو سره يې د مړينې قوې اندېښنه وي، يا په داسې سخت ناروغي اخته وي چې که روژه ونيسي په غالب گومان سره يې ناروغي نوره هم اوږديري، يا له ناروغۍ څخه تازه ښه سوې وي او تر اوسه يې لا ضعف او نفاقت نه وي ليري سوې او غالب گومان يې دا وي چې که روژه ونيسم ناروغي به مې بېرته راوگرځي، يا په داسې ناروغي اخته وي چې په ظاهره يې د جوړېدو هيله نه وي او د روژې نيولو توان نه لري. په دغو مواردو کې د روژې نه نيول روا دي. په دې هکله د ناروغ اجتهاد او معلومات، غالب ظن او تجربه اعتبار لري. يا د داسې ډاکټر خبره او مشوره اعتبار لري چې مسلمان او پوه وي، له خدايه بېرېري او له شرعي مسايلو څخه خبر وي. په دې هکله د فاسق او بې دينه ډاکټر خبرې اعتبار نه لري. که ناروغ په ناروغي کې وفات سو د دغو روژو قضا نه ده پر واجب. څوک ښه سو نو د نه نيول سوو روژو قضا به راوړي. که يې قضا رانه وړه او مرگ ورته ورغی نو وصيت به کوي چې د ده له خوا دي د هري نه نيول سوي روژي په بدله کې مسکينانو ته فديه ورکړه سي. په دې شرط چې شته يې په ميراث پرې ايښي وي. د ده تر وفات وروسته دي د ده ورته د ده د ميراثي

له دریمې څخه د هرې روژې په بدل کې نصف صاع ( دوه کپلو ، دودېرش گرامه غنم ) فدیة ورکړي، که بې له وصیته مړ سو مؤاخذه کيږي، خو که یې ورته له خپله ټوله د ده لخوا فدیة ورکړي، نو د لوی څښتن له دربار او رحمت څخه هیله سته چي له مؤاخذه څخه وژغورل سي او دغه شان فدیة 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 کې 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 کې د غیر معمولي پېښانۍ د خطر سره مخامخ کېدی یا د سفر د ملگرو د پېښانۍ اندېښنه وه بیانو د روژې نه نیول افضل او نیول یې مکروه باله سي، رسول صلي الله عليه وسلم فرمایي:

«لَيْسَ مِنْ الْبِرِّ الصَّوْمُ فِي السَّفَرِ» ( صحیح البخاري، کتاب الصوم، باب اذا صام ایاما من رمضان ثم سافر، ۱۹۶۶ حدیث)

ژباړه : په سفر کې روژه نیول ښه کار نه دی . نور احادیث هم د دغې خبرې ملاتړ کوي، که مسافر په سفر کې وفات سو د خورلو سوو روژو قضا نه ده پر واجب، خو که یې پر کور تر استوگن کېدو وروسته د خورل سوو روژو قضا رانه وره گنھکار دی، تر مړینې دمخه به وصیت کوي چي د ده له خوا دي د هرې نه نیول سوي روژې په بدله کې مسکینانو ته فدیة ورکړه سي. ( هدایه، احکام مسافر او نور ).

یادونه : په کومه ورځ چي څوک سفر کوي د هغې ورځې د روژې نه نیولو اجازه هغه وخت ورکول کيږي چي تر سپېدو د مخه سفر پیل کړي، خو که تر سپېدو وروسته سفر پیل کړي، نو د دغې ورځې روژه ماتول مباح نه بلل کيږي، البته که چا تر سپېدو وروسته سفر پیل کړ او روژه یې ماته کړه بیا به یې هم یوازي قضا راوړي، کفار نه لري، (احکام مسافر د عالمگیری په حواله ).

“ که چا په سفر کې د روژې د نیولو نیت وکړ او بیا یې بې له عذرې ماته کړه مناسب کار یې نه دی کړی، خو بیا هم صرف قضا پر

د روژې ښېکښې، مسایل او احکام:

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

“ که روژه د تودوښې په موسم کې وي او چا اراده وکړه چې سفر وکړي، خو روژې ونه نیسي او بیا یې په ساړه موسم کې قضا راوړي. یا په سفر کې دوې لارې په مخه ورسې چې یوه د مسافر ځای ته نژدې او بله لیرې وي او لیرې 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 حيله باله سي. ( احکام مسافر د فتاواي دیوبند په حواله ).

“ که د چا ټول ژوند په سفر کې تېرېږي په روژه او نورو مهالونو کې پر کور د استوګني وخت نه لري او په راتلونکې کې هم د اقامت موقع نه ورته میسرېږي، نو په دې صورت کې نه پرده باندي روژه واجب ده او نه د فديې 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 ویشته یا نهه ویشته 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 نغلي 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 کې سفر کوي او د مځکې په حساب روژه مات سي، خو الوتکې پنځه دېرش زره فته لور 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



د روژې ښېکښې، مسایل او احکام:

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

“ هغه مجاهد چې په جگړه کې له ضعف څخه په بېره کې وي او مسافر نه وي کولای سي تر جگړې 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 زيري او بوډۍ ښځي باندي چي روژه نه سي نيولای روژه نسته . دوی دي هم د هري روژې په بدل کې فديه ورکړي. خو که شيخ فاني د فديې تر ورکولو وروسته پر روژه نيولو قادر سو ، نو د خورلو سوو روژو قضا پر واجب سوه.

“ څوک چې ستونزمن ( شاقه ) کار کوي پېشلمی او د روژې نيت دي کوي، که بيا شديد لوره يا شديد 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 کې 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 کې 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 بېريري ( دا د تجربې له مخي، يا د ثقه درملگر په وينا يا په غالب ظن معلوميږي ). د رمضان د روژې خورل روا دي، خو بيا به يې قضا راوړي. او فديه نه پر لازميږي. البته که د کوچني له شيدو پرته په نورو خورو چله (گزاره) کېده، نو مور ته يې د روژې خورل حرام دي او دا اجازه هم د کوچني تر دوه کلنۍ پوري ده. کله چي کوچنی د دووکالو سي د

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:

روژې د خورلو سوال له منځه ځي. دغه راز دغه اجازه هله ده چې د کوچني پلار دونه مسکين وي چې بلي ښځې ته دونه پيسې نه سي ورکولای چې د ده کوچني ته شيدې ورکړي او يا بله ښځه نه وي چې دغه کوچني ته تې ورکړي.

” هغه چا ته چې د لورې يا تندې له امله د ځان پر مړينه يا د عقل پر نقصان يا د ځينو حواسو پر خرابيدو وېرېږي روا ده چې روژه ماته کړي. بيادې قضا راوړي. البته که د ځان پر وژنه بېرېدی روژه نيول ورته حرام دي. ( الفقه الاسلامي وادلته ).

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

## فديه

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

## کفارہ

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

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

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 گټې مور نه سو تر لاسه کولای کوم چې په دې میاشت کې یې تر لاسه کوو،

دا میاشت د رحمت ، بخښنې او د اور څخه د ازادۍ میاشت ده ، دا میاشت د طاعت ، عبادت او د الله جل جلاله د بندگۍ میاشت ده ،

دا میاشت د خوشحالی ، خوشبختۍ او سعادت میاشت ده ، دا میاشت د اور څخه د خلاصون ، ازادۍ ، مغفرت میاشت ده ، دا میاشت د شیطانانو د تړلو ، د دورخ د دروازو د تړلو او د جنت د دروازو د ازادولو میاشت ، او داسې نور ..

گرانو ځوانانو ! دا میاشت په ډیره تیزی سره روانه ده ، د الله جل جلاله د لویې مهربانۍ او مغفرت ورځې تیریري، نو د دې لپاره هر ځوان مخکې لدې چې پر ناوخته سې خپل ځان وازمایي او هغه څه چې دی یې په نه کولو مسئول گڼل کېږي تر سره کړي او په دې سره د دواړو جهانونو گټې لاس ته راوړي .

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

رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي : " **أَتَاكُمْ رَمَضَانُ شَهْرٌ مُبَارَكٌ فَرَضَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْكُمْ صِيَامَهُ ، تَفْتَحُ فِيهِ أَبْوَابُ السَّمَاءِ ، وَتُعَلَّقُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَحِيمِ ، وَتُعَلَّقُ فِيهِ مَرَدَّةُ الشَّيَاطِينِ ، لِلَّهِ فِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنَ الْيَوْمِ .** (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 جلاله لره

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

نو گرانو ځوانانو ! د لاندې شيانو په نظر کې نيولو سره کولای سو د روژې ، د تراويجو ، د قران د تلاوت او د عباداتو څخه زياته گټه 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 گټو څخه ځان برخمن کړئ وي او د دورخ د اور څخه به مو خلاصون موندلئ وي :

- ۱\_ نيت او اراده ، چې روژه د قران مياشت ده ، نو پدې هکله بايد ځانگړې پاملرنه وکړې، د قرانکريم تلاوت او تدبر ته حريص اوسه، هره ورځ د قران کريم تلاوت وکړه .
- ۲\_ روژه د الله رحمت گڼل او په راتلو يې خوښي ښکاره کړو .
- ۳\_ د الله تعالی د فرمان د ماتولو څخه ځان ژغورل .
- ۴\_ نېکي چاري لټول .
- ۵\_ قيام الليل ( د شپې لمونځ او تراويح اداکول) .
- ۶\_ د الله ذکر او د هغه څخه دعا غوښتل .
- ۷\_ د قدر د شپې عبادات او اعتکاف .
- ۸\_ د الله جل جلاله په لاره کې مال او شتمني لگول .
- ۹\_ د انسانانو سره مرسته کول او د هغوئ خدمت کول .
- ۱۰\_ د قران و لور ته د وگړو را بلل .
- ۱۱\_ قران سره نه شلېدونکي اړيکي .
- ۱۲\_ په دې مبارکه مياشت کې و دوستانو ملگرو او قريبانو ته بخښنه کول .
- ۱۳\_ په هر ډول حالت کې غوسه نه کول ( په صبر او عبادت سره د خداى مرسته غوښتل).
- ۱۴\_ خپله غوسه کابو کړه، که څه هم له له چا سره په خبرو کې ته په حقه وې.
- ۱۵\_ 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.
- ۱۶\_ له مسکينانو سره روژه ماتى کول.
- ۱۷\_ د الله تعالی ډيره ستاينه کول چې روژې ته يې يو ځل بيا راورسولې.
- ۱۸\_ د روژې مياشت د ځان لپاره د گناهونو څخه د پاکوالي فرصت او

- تربيتي دور گڼل .
- ۱۹\_ شيطان ته په ډاگه د جگړې اعلان كول .
- ۲۰\_ له هر ډول گناهونو او بديو سره د الله په خاطر مخه ښه كول .
- ۲۱\_ په هيڅ حالت كې بايد خپل خپلوان د پامه ونه غورځوي ، وهغوئ ته صدقه وركړئ او د هغوئ لاس نيوئ وكړې .
- ۲۲\_ د روژې پر مهال ډيري دعاگانې كول .
- ۲۳- د الله تعالى شكر اداكول چې تر يو بلې روژې پورې يې ژوند رانصيب كړ .
- ۲۴- په اخلاص او ښه نيت سره د دغه لسو شپو د روژې او د عبادت كولو هوډ وكړه .
- ۲۵- د مطالعې له لارې او د ښو كتابونو د لوستلو په ذريعه سره د دغو لسو ورځو د روژو احكام ، ادا او ښېګڼې وپيژنه .
- ۲۶- د زړه له تله د خپلو ټولو گناهونو څخه توبه وكاږه او دا هوډ وكړه ، چې بيا به په هيڅ وخت كې دا كار نه كوم .
- ۲۷- ټول لمونځونه په جماعت او د جمعې لمونځ په جماعت سره د ادا كولو كوښښ وكړه .
- ۲۸- هره ورځ لږ تر لږه د قرآن كريم د يوې پارې تلاوت وكړه .
- ۲۹- د خپل نفس د تزكيې لپاره د ډيرو نفلونو كوښښ وكړ او د الله جل جلاله ذكر هر وخت په ژبه جاري وساته .
- ۳۰- د هر هغه شي څخه ډډه وكړه چې مونږ د الله تعالى د ياد څخه بې پروا كوي او د روژې د نعمتونو او برکتونو څخه مو بې برخي كوي .
- ۳۱- د قرآن كريم په درسونو او ديني حلقو كې برخه واخله .
- ۳۲- د نيكو ملگرو په مجلسونو كې كښېنه او د بدو ملگرو د مجلس څخه ډډه وكړه .
- ۳۳- د خپل وس او توان په اندازه له غريبو او بې وزلو كسانو سره همكاري او مرسته وكړه .
- ۳۴\_ د الله جل جلاله څخه په عاجزۍ او اخلاص سره بخښنه غوښتل .
- ۳۵\_ د سيرت النبي صلى الله عليه وسلم يو لنډ كتاب مطالعه كړو .
- ۳۶\_ روژه د دوزخ د اور لپاره ډال دی ، نو ته هم بايد د اور څخه ځان په خلاص كړې .
- ۳۷\_ سخاکول ، د غريبانو خپلوانو او نورو سره ...
- ۳۸\_ شهوت او خواږه پرېښودل دي يوازي او يوازي بايد د الله تعالى لپاره وي .
- ۳۹\_ ستره خوشحالي دي د قيامت په ورځ كې د الله تعالى سره لېدنه ده، نو د همدې ليدني له پاره ځان تيار كړه .

د روژې ښېکښې، مسایل او احکام:

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

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

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

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

مور 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 اېډیال وگرځوو او له همدې لارې بیا خپل، د کورنۍ او  
ټولنې ژوند د اسلام په مبارکو احکامو رنگین کړو او بیا مور کولای  
شو، چې د خپلې ټولنې اوسنۍ تریخ حالت په ښکلي او آرام حالت  
بدل کړو.

## روژه د تقوای او پرهېزگاری یو انځور

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

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: اي اميرالمؤمنينه، تا کله پر ازغنه لار سفر کړی؟ عمر رضي الله عنه د هو خواب ورکړ. بيا يې ورته وفرمايل، چې دغه وخت کې تا څه کول؟ امير المؤمنين خواب 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 ټينگېده، 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 يوه 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 گام 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 پورتنې تعريف له مخې موږ خپلو ځانونو ته وگورو، نو موږ څومره له خپل رب څخه وېرېږو، 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 گورو، چې زموږ په ټولنه، بلکې ټوله اسلامي معاشره کې د نورو مياشتو په پرتله په روژه کې ډېر اصراف کېږي. د روژې

د روژې ښېکښې، مسایل او احکام:

مياشت مو د عبادت او تقوا پر ځای د خوراكونو مياشت بللې او بيا دا هم وايو، چې الله تعالی يې راکوي او الله تعالی په کې برکت اچوي.

اوله خبره خو دا ده، کله، چې انسان ډېر خوراک او څښاک وکړي، بيا د الله تعالی عبادت نه شي کولای، خپته يې ډکه شي او انسان سست شي بيا يوازې خوب ښه کولای شي. بله دا، چې مور خو خپل ځانونه ښه مړوو، مگر دې ته نه گورو، چې په گاوند او کلي کې مو داسې خلک هم شته، چې د روژه ماتې لپاره څه نه لري، خپله روژه له اوبو او وچې ډوډۍ سره ماتوي. دې وخت کې که مور يوازې د خپلې خپتې په ډکولو ځانونه د الله تعالی ځانگړي او برکتې بندهگان بولو، نو دغه بې چاره او بې وزله خلک هم پر مور حق لري، چې مور دې ورسره خپله غوره مړۍ شريکه کړو او که داسې ونه کړو نو بايد پوه شو، چې مور د روژې په حکمت او فلسفه نه يو پوه شوي، يوازې لوره او تنده مو په نصيب ده.

ايا مور روژه د الله تعالی له حکم سره سمه نيولې، چې حکمت يې په ژوند کې تقوا پيدا کول دي؟

رسول الله صلی الله عليه وسلم فرمايي: چا چې بې کاره خبرې او عمل پرې نښود، نو الله تعالی دې ته اړتيا نه لري، چې دی دې خپل خوراک او څښاک پرېږدي. په بل حديث شريف کې راځي رب صائم حظه من صيامه الجوع والعطش: ډېر ځله به داسې يو روژه دار وي، چې له روژې به يوازینی نصيب لوره او تنده وي.

که د تقوا معنا ته فکر وکړو، نو دا يوه ستره معنا ده، روژه يوازې په لوره او تنده نه ده، بلکې زموږ ټول فکر، بدن او اعمال بايد د روژې انځور وي. په ژبه له ناروا خبرو، په عمل کې له بدو کارونو او خويونو ځانونه وساتو او دا هر څه د ايمان او صبر په نيت وکړو، چې له هر ډول ناروا کارونو ځانونه ساتو، نو بايد تمه مو دا وي، چې الله تعالی به يې اجر وونه راکوي او چې د الله تعالی له وېرې او د اجر په نيت مو دا کار وکړ، نو لومړی به مو د خپل ځان وړيسې د کورنۍ او ټولنې اصلاح لپاره هڅې کړي وي.

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



د روژې ښېکښې، مسایل او احکام:

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

مور عموماً داسې خلک یو، چې روژه یوازې د سهار له اذانه، تر ماښامه لوړې 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، مگر له روژې وروسته بیا هر څه هېر کړي او خپل زاړه عادتونه بیا پیل کړي.

الله تعالی دې وکړي، چې مور 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 ځانگړې توگه د مسلمان ژوند باید د یو امتحان په څېر وي او دا فکر وکړي، چې د دې امتحان پایله به له مرگ 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 زیاتېږي، د قرانکریم تلاوتونه، د تراویحو لمونځونه، د قاري صاحبانو په ښکلو غږونو کې د قرانکریم ختمونه، خیراتونه، نیکی، د گاونډیانو 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

د روژې ښېګڼې، مسایل او احکام:

د روح په اهمیت معلومېږي. که روح آرام 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 کېږي. په جسم خوراک او څښاک کمېږي، په عین حال کې روحي او دیني اعمال زیاتېږي، 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 اجر ونه ورکوم.

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

روژه بیا هغه میاشت ده، چې الله تعالی په کې خپلو بنده ګانو ته د زیاتو عباداتو امر کړی، په ماخوستن کې د تراویحو، د شپې په وروستی برخه کې د پېشلمې 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، سیکرټ او نور نشه‌يي عادتونه ډېر دي. مسلمان د سهار له اذانه د مابنم تر روژه ماتې له دغو شیانو ځان ساتي. که یو مسلمان دا فکر وکړي، چې زه د الله تعالی په امر دغه ناروا عادت څخه شپاړس ساعته ځان ساتم، نو که رښتیا هوډ وکړي، نو کولای شي، چې د ټول عمر لپاره له دې بې خونده عادت څخه ځان خلاص کړي. دا هم د روژې برکت دی، چې موږ کې ټینګ عزم او هوډ پیدا کوي او ګناهونو مو ژغوري.

له روژې وړاندې مور خپلو ملگرو، دوستانو، د کورنۍ غړو او ماشومانو سره ډېر وخت تېروو، د لوبو سیالۍ په میدانونو او د تلویزون په پردو څارو، مگر 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 ملگرتیا نه وي، د روژې په برکت مور 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 مور سندرې اورو، داسې خلک هم زموږ په ټولنه کې شته، چې د سندرو په اورېدو کار کوي، په همدې سندرو ویده کيږي او راپورته کيږي، مگر د روژې په راتلو مور باید دا فکر وکړو، چې دې شیانو سره روژه خرابيږي، مور باید دا فکر وکړو، چې روژه کې له دغو متبذلو کړنو ځانونه وژغورو؛ ځکه چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: ((رَبِّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ))، ډېر داسې روژه نیوونکي دي، چې یوازې لوړه 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، سترگو، 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 خوبونه 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 لوړه تنده خو ډېره گرانه ده او راځه، په کلې، گاونډ او چاپیریال 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 مور لږ هم فکر وکړو، نو د روژې تر پایه که مور په خپلو کړنو او اعمالو غور وکړو او یا د خواخوږو علماوو او پوهانو ویناوې او لیکنې په فکر ولولو، نو مور 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

انګریزان وایې، 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 بریښي، چې سره زر او پیسې ډول بیا تر لاسه کېدای شي، خو وخت نه. عربان وایې، چې وخت توره ده، که دې پرې نه کړه، تا به پرې کړي.

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

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

د انسان د بريا، کامیابي او سالم بشري ژوند لپاره داسې وختونه راولي، چې په دنیا او اخرت کې د بريا ضامن بلل کيږي 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 خلاصی لامل شي.

انسان ډېر کمزوری دی او د ژوند په وهمي ګڼو 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 راوړسولو او اوس زموږ کار دی، چې له دې مبارکې روژې د خیر او خپلې بريا لپاره کار اخلو که نه.

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:

مور هر یو 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 گټو وټو لپاره.

که مور فکر وکړو، هره گړۍ ساه اخیستل یو ستر غنیمت دی او هر سهار، چې له خوبه راپورته کېږو، دا داسې معنا لري، لکه چې له سره بیا راژوندي شوي یوو، خو مور 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.

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

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

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

راځئ په خپلو اعمالو فکر وکړو، چې مور 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 کیري، 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 مور په خوله روژه ونیسو او نور بدن مو په بد عمل کې ښکېل وي، نو د حدیث شریف له مخې دا روژه هېڅ گټه نه لري.

د روژې ښېګڼې، مسایل او احکام:

مور تاسې وینو، چې تېر کال زموږ تاسې ډېر دوستان او خپلوان روغ رمټ ژوندي وو او سر کال الله تعالی له دنیا رخصت کړي او مور 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 مور 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 بنده گانو 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 وگرځي، 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، نورانی طاقت، د بشري نفسونو د تربیې او تمرین، خپلو اعمالو او فکر کې د مثبت بدلون د پیاوړتیا مدرسه ده.

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

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:

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 ايمان، صبر، قوي هوډ او پر الله تعالى 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 څرنگه د اخرت د بریا، خلاصون او ثواب په نیت نیول کیږي، همدا رنگه د اسلامي امت د فرد، کورنۍ او ټولنې د تربیې او جوړښت یوه ښکلې نمونه هم ده.

په روژه کې د ښه مسلمان، ښه سریتوب، 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، مسلمانان مور او ښځه بیا کور کې د پخلی، 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 اخلی، له ټولنې مو بد بڼې، ستونزې ضد او کړاوونه ورکړي او مور ټول په ګډه د یوې ښې ټولنې د غړو په توګه ډېر څه کولای شو.

د پورتنۍ خبرې لپاره باید وویل شي، چې الله تعالى 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 ايمان يې پرې راوړی وي، ځان پرې پوهه کړي، عمل پرې وکړي او د قرانکریم د حاکمیت لپاره ځان ستړی کړي.

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

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:

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

چې له روژې پرته له نیکو 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 گڼو سیمو او هجرت په دیار کې د قرانکریم ترجمې ځای پر ځای په روژه کې پیل شوي او مسلمانان باید له دې زرین چانس په گټه 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 وشي.

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 ځانگړې 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. کله په خپله الله تعالی ته د ټولو مخلوقاتو ټول نېک کارونه هېڅ زړه گټه هم نه رسوي او نه د ټولو مخلوقاتو سرکشي د الله تعالی قدرت ته یوه زړه زیان اړولی شي.



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 النور ۵۵ ایت کې فرمایي: «وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ 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 ښکانونو سره وعده کړې، چې د ځمکې خلافت او واک به ورکوي، لکه څرنگه 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 وپرې ژوند به الله تعالی په امنیت او سوکالی وړېدل کړي. دوی به د الله تعالی عبادت کوي او هېڅ شی به الله تعالی سره شریک نه بولي.

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

الله تعالی روژه یوازې د دې لپاره نه ده فرض کړې، چې مور دې په کې وري تړي 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.

د روژې ښېکښې، مسایل او احکام:

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

اې ايمان والو! روژه پر تاسې فرض شوې او همدا رنگه له تاسې وړاندې خلکو باندې هم فرض وه، د دې لپاره چې تاسې متقيان شئ.

له سهاره تر ماښامه، چې روژه دار د الله تعالى په امر له خوراک، څښاک، جماع او نورو مباحاتو ځان ساتي او يوه مياشت پر دغه حالت خپل ځان وروزي، نو دغه وخت کې خو به له حرامو خامخا ځان ساتي او روژه کې بايد دا ومنې، 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 زيات کوي او چې يوه مياشت ځان پر دغو عبادتونو عادت کړي، نو بيا کولای شي، چې له روژې وروسته هم د تقوا او نېکۍ دغه کارونه پر مخ بوځي، مگر دا کار د علماوو پرله پسې لارښوونو او د روژه دارو قوي هوډ او عزم ته اړتيا لري.

دوهم: روژه دار د لورې تندې پر مهال د الله تعالى د نعمتونو ارزښت پېژني

مسلمان، چې روژه وي، نو دغه مهال پوهيږي، چې خوراک، څښاک او د الله تعالى نور نعمتونه، چې له روژې وړاندې ده ته روا و، څومره ارزښت او خوند لري، نو دغه مهال بايد فکر وکړي، چې ممنوع شوي شيان د الله تعالى له لورې څومره ستر نعمتونه دي.

درېيم: د ورو او بې وزلانو له حاله خبرېرو

روژه دار، چې ورځې وړی يا تړی شي، نو بايد فکر وکړي، چې د هغو خلکو به څه حال وي، چې د يوې مړۍ ډوډۍ توان نه لري او د عمر ډېره برخه يې په لوړه تنده تېريږي.

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

د روژې ښېګڼې، مسایل او احکام:

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

نو مسلمان باید دا فکر وکړي، چې دی څو ساعته لوړه تنده نه شي زغملی، د ده په کور کې تل د دنیا هر ډول خواږه پراته وي، مگر دی باید خپل وړې ترې ګاونډې، 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 خپلو ښه وسیله

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

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

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

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

پنځم: روژه د ښکو اخلاقو او ښه تعامل چاپېریال

د روژې ښېګڼې، مسایل او احکام:

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 ګډه، 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 لورې تندې ته هېڅ اړتیا نه لري.

شپږم: روژه د اسلامي امت د یووالي او اتحاد سمبول

د نړۍ له شرقه تر غریبه 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 لورې د مسلمانانو د یووالي او اتحاد ځانګړی انځور دی.

د روژې حکمتونه دومره ډېر دي، چې په یوه لنډه لیکنه کې یې راپللول ناشوني دي او سره له دې، چې مور 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 مور له هغو خلکو وساتي، چې رسول الله صلی الله علیه وسلم ورته ښېرا کړې، چې د روژې له وتلو وروسته هم ده ته بښنه نه وي شوې.

## د روژې حکمت

پدې ښه پوهیږو چې الله تعالی زموږ روژې ته هېڅ 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

د روژې ښېګڼې، مسایل او احکام:

یې مور او زموږ عالمانو ته ښکاري، او ډېر به ترې پټ هم وي، نو زه دلته د "محمد رفیق مؤمن الشوبکي" له مقالې څخه د روژې حکمتونه په ډېر اختصار، لنډیز او یو څه تغیر سره را اخلم:

### اول: تقوی

الله تعالی فرمایي: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ"

د روژې یو حکمت تقوی ده، ځکه تقوی انسان کې وښتیا پیدا کوي، او دا خاصیت بیا نمو کوي، او الله تعالی انسان ته د نورو عباداتو توفیق ورکوي، او دا عالمانو منلې؛ کله چې انسان مباحات پرېږدي، عباداتو ته یې توجه زیاتېږي، او همداراز، کله چې ته یو عبادت پټ کوي، او هغه یواځې د ده او الله تعالی ترمنځ وي، دا نورو عباداتو کې د اخلاص سبب ګرځي، نو تر دېرش ورځو په مسلسل ډول روژه ساتل یې دېته ښه تیارولای شي. دا چې روژه کې د اعمالو اجر زیاتېږي، نو مؤمن ډېر اعمال کوي، چې دا هم د عبادت ښه کولو یوه وسیله ده.

### دویم: د الله نعمتونه درک کول

کله چې روژې له خوراک، څښاک، او کوروالي څخه بند کړای شي، او بیا له روژه ماتې ټول فیود پورته شي، روژې د بې فیده شته نعمتونو پر خوند پوهه شي، نو د الله تعالی یشکر اداء کړي، الله تعالی فرمایي: " وَإِن تَعُدُوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصَوْهَا إِنَّ الْإِنسَانَ لَطَلُومٌ كَفَّارٌ " (ابراهیم: 34)

### دریم: د مسکینانو او فقیرانو له حاله خبریدل

کله چې روژې لوره او تنده و ځکې، نو پدې پوهه شي، چې زما چاپېره فقیرانو یولس میاشتې دا ډول ژوند تیر کړی، نو ضرور یې زړه کې رفت او نرمې پیدا کړي، او هر ډول مالي قربانۍ ته تیارېږي، الله تعالی فرمایي: " وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ " (النساء: 36).

د روژې ښېکښې، مسایل او احکام:

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 دا چې الله تعالی مشروع کړې، ډېرې فائدې لري:

"... روژه پر مسکینانو د رحمت او نرمۍ سبب دی، ځکه غني چې د لوړې 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 پوښتنه وکړه، روژه ولي فرض شوې؟ هغه ووي: ترڅو غني د لوړۍ درد وڅکي، او وری هيرنکړي".

### روژه شيطان غصه کوي

شيطان د شهواتو له لارې انسان بې لاری کوي، کله چې روژه کې انسان له شهواتو چې خوراک، څښاک... څخه ځان بند کي، د وینو رگونه تنگيږي، نو د شيطان لاره هم تنگيږي، نو انسان يې له وسوسو څخه امن کيږي، دا کار شيطان سخت غصه کوي. صفة رضي الله عنها روايت کوي، چې رسو الله صلى الله عليه وسلم ويلي: "شيطان د انسان رگونو کې لکه د ویني گرځي". (رواه البخاري)

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

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

### روژه شهوت ماتوي

د روژې ښېکښې، مسایل او احکام:

روژه د انسان شهوت ماتوي، او دوام يې مسلمان پر استقامت، د نظر ساتنه او نفس سره په مجاهدې بريالی کوي، نو ځکه نبي - صلی الله عليه وسلم - ځوانانو ته وصیت کړی، ترڅو روژه ونيسي.

عبدالله بن مسعود - رضي الله عنه - ويلي: "مور ځوانان و، هيڅ مو نه لرل، رسول الله صلی الله عليه وسلم سره و، رسول - صلی الله عليه وسلم - مونږ وويل: ای ځوانانو! هغه څوک چې توان لری ودونه وکړی، ځکه دې سره مو سترگې له پردو ښځو ښکته، او شرمگاه مو ساتل کيږي. او هغه چې توان نلري، روژه دې ونيسي، ځکه روژه مو شهوت سروي. (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 دا چې دوی طبعاً ډېر قوي شهوت لري.

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

### روژه فطري مدرسه ده

روژه يوه داسې فطري مدرسه ده چې انسان پکې ډېر ښکلي خوښه لکه: نفس سره جهاد، د خواهشاتو سره مقاومت، او د شيطان له دوکونه او چلونو سره جگړه کول زده کوي. او په صبر يې عادتوي، د ترتيب او نظم، او امانت ساتلو، د الله تعالی سره په پټه او ښکاره مراقبه کول وربښايي، ځکه د روژتي روژه يواځې الله تعالی څاري.

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

د روژې ښېکښې، مسایل او احکام:

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

بل روايت کې راغلي: "روژه ډال دی، نډې پکې څوک ژبه خوځوي، او نډې پر بل چا تجاوز کوي، او که بل ورسره جگړه او يا ښکښل 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 تگلارې لاندې چليږي، هريو تور او سپين، غريب او غني، عرب او عجم الله تعالی ته يوشان غاړه اېښي ده.

### روژه جسم ته روغتيا او قوت بخښي

نني روغتيا پوهانو پدې باور لري چې روژه د انسان جسم ته بې سارې فائده رسوي، او له څيرنو ورته دا جوتنه شوې چې روژه جسم څخه زهري مواد خارجوي، هاضمې جاز ته آرام ورکوي، پيرسوبونو لمنځه وړي، وينه کې د شکرې ناروغۍ مقدار کموي، او اضافي چربي کوم چې د وينې د فشار مريضانو ته زيانمنه ده لمنځه وړي، د مصنوعي نظام پياوړی کوي، گردې او د بولو لارې پاکوي....

نن ډېرې ډاکتران د زړه، عصبي قولون، د بندونو پارسوب، هضمي جاز، جلدي او نورو ورته ناروغيو درملنه د روژې پواسطه کوي

## روژه

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



الله جل جلاله د روژې اجر محدود کړی نه دی، او د نبي کریم صلی الله علیه وسلم په واسطه یې و انسانانو ته زېری ورکړی دی، چې روژه خاص ما لره ده او زه په خپله د هغې اجر ورکوم.

همدا ډول الله جل جلاله په قرآن کریم کې فرمایي: **شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ** (سورة البقرة الاية ۱۸۵)

ژباړه: د روژې میاشت هغه مبارکه میاشت ده، چې قرآن کریم پکښې نازل کړل سوی دی چې دانسانانو لپاره د لارښوونې، هدایت او په حق او باطل کې د فرق کولو وسیله ده.

او همدا ډول د روژې د حکمتونو په اړه نبي کریم صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي: **وعن ابی هريرة رضى الله تعالى عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: قال الله عزوجل كل عمل ابن آدم له الا صيام فانه لي وأنا اجزي به، والصيام جنة فاذا كان يوم صوم احدكم فلا يرفث ولايغتب فانه سابه احد او قاتله فليقل اني صائم والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم اطيب عندالله من ريح المسك للصائم فرحتان يفرحهما اذا فطر فرح بفطره و اذا لقي ربه فرح بصومه ( متفق عليه )**

ژباړه: له حضرت ابوهريره رضى الله تعالى عنه څخه روايت دی، چې رسول الله صلى الله عليه وسلم وفرمايل: چې الله تعالى فرمایلي دي، د انسان هر عمل د ده لپاره دی، پرته له روژې څخه چې هغه صرف زما لپاره ده او زه به د هغې جزا ورکړم. او روژه يو سپر دی، نو کله چې له تاسې څخه د يو شخص د روژې ورځ وي نو ناکاره ويناوي او غيبت دي نه کوي او که څوک ښکښل ورته وکړي يا جنگ ورسره وکړي نو دی، بايد ورته ووايي چې زه ما خو روژه ده. او قسم په هغه ذات چې د ده په لاس کې زما نفس دی، د روژه لرونکي د خولې بد بوی د الله جل جلاله په نزد د مشکو تر بوی هم ډېر پاک دی، د روژاتي لپاره د خوښۍ دوه وخته دي چې په هغو کې دی خوشحاله وي، کله چې دی خپله روژه ماتوي نو په خپل روژه مات خوښ وي

د روژې ښېکښې، مسایل او احکام:

اوکله چې خپل رب ته ورسې (د هغې جزا ووبښي) نو په خپله روژه باندي به خوشحاله وي.

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

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

روژه زموږ سره مرسته کوي تر څو له گناهونو او ناورو کارونو څخه لاس واخلو.

له یوه پلوه دغه خوښې چې زموږ گناهونه بخښل کيږي او له بله پلوه د دې وېره چې گناه کول د روژې ثواب کموي مور د گناه په مقابل کې ډېر دقیق او حساس روزي یعنې روژه د مؤمن اخلاق اصلاح کوي لکه نبي کریم صلی الله علیه وسلم چې فرمایي :

وعن ابی هریره 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 رضي الله عنه څخه روایت دئ چې نبي کریم صلی الله علیه وسلم وفرمايل: څوک چې په درواغو وینا او په هغه باندي عمل کول نه پرېږدي. نو الله جل جلاله هیڅ ضرورت نه لري، چې دغه سړی دي خوراک او چينباک پرېږدي.

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

او د روژې په برکت مور تل ځان د الله جل جلاله په عبادت کې بوخت احساسو ، او په هر ځای او هر کار کې چې یو، پوهیږو، چې الله جل جلاله مور د روژې د پړي په واسطه ځان ته کشوي.

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

**ژباړه :** د ابوهریره رضي الله عنه څخه روايت دئ، چې رسول الله صلی الله علیه وسلم وفرمايل كله چې د رمضان (مياشت) راسي نو د جنت دروازې خلاصيرې او د دورخ دروازې تړل كيږي او شيطانان په ځنځيرونو كي تړل كېږي.

روژه زموږ حواسو او نورو غړو ته روزنه وركوي او د يوه سپر په څېر موږ له گناهونو، درواغو او ناوړه خبرو څخه ساتي او همدا رنگه موږ ته د دورخ له اور څخه خلاصون راکوي، دا چې روژه موږ ته د هر راز گناهونو څخه خلاصون را کوي نو **روژه يوازې د خوراک چيښاک او ځينو نورو نعمتونو څخه د گټې پرېښوول نه دي بلکې له هر راز بديو او گناه څخه ځان ساتل دي** لکه څرنگه چې زموږ معده د خوراک او چيښاک لذت او مزه هېروي نو ژبه مو بايد له درواغو، د درواغو له شاهدي، 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.. غوړونه مو د سروژ او گناه د اورېدلو څخه، پښې مو گناه ته د تللو څخه لکه سپنما، اوناوړه مجلسونو ته تلل، او زړه مو له بدو فکرونو او نيتونو څخه لکه فحش حرکات، د پردې ښځو سره ناسته، ولاړه، پرديو ښځوته کتل، ناجائزه فلمونو ته دکتلو څخه ډډه وکړي.

په دې توگه 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 گناه ونه کړي .

**الله جل جلاله په همدې اړه فرمايي: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا 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 امتو باندې فرض سوې وه د دې لپاره چې تاسو د الله جل جلاله څخه وېرېږئ.

د روژې ښېکښې، مسایل او احکام:

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 محرمانو څخه وساتي چي نفس ته ډېر عزيز او گران 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 گاري روحیه تقويه کوي، په روژه کي لوی حکمت د سر کښې نفس اصلاح او د شريعت د هغو احکامو اساني او سهولت دي چي د هغوکول پر نفس باندي گران او درانه وي تر څو روزاتي پر نفس برلاسی سي.

په يو حديث کي نبي کریم صلی الله عليه وسلم فرمايلي دي: مؤمن هغه څوک دی، چي انسانان د هغه په لیدو سره د الله جل جلاله په یاد کښي مصروف سي . (مسلم)

روژه لرونکي انسان باید کونښن وکړي تر څو د همدې حديث شريف 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 پربکړه وکړي او د لاس تړلو شیطانانو د لاس اله ونه گرځي.

د روژې تکلیفونه په خوښی او خوشحالی وزغمی **د لوري اوتندي څخه په شکایت کولو د روژې بې قدرې ونه کړي**، د روژې ستر اجرونه او ثوابونه په نظرکي ونیسی او په 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 بندگانو د روژې د میاشتي د روژو د نیولو د فرضیت یادونه کوي، نو هلته د قرآن کریم د دغه آیت په آخر کې، لکه د روژې نیولو یو حکمت یا فائده چي مور ته ښيي، فرمایي:

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

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

حکمت خو دا دی چې روژه انسان له گناهونو ساتي او متقي یې جوړوي، نو باید هر انسان د تقوی د لاسته راوړلو کوښښ وکړي، هر ډول نېکی ته لاس ور واچوي او له هر ډول بدی څخه ځان وساتي.

دلته موږ د روژتې انسان د څو عاداتو څخه یادونه کوو، هر هغه نېک عادات چې یو مسلمان ورسره په روژه مبارکه کې مخ کېږي، باید هغه د ځان سره یاد داشت کړي، او باید په راتلونکو یوولسو میاشتو کې دا عادات ورسره پاته وي، او هر هغه بد عادات چې روژتې یې په دغه مبارکه میاشت کې پرېږدي، نو باید دغه د ده وروستی لوظ او وعده وي، او باید بیا مخ وړ و نه کړځوي، ترڅو د روژې مبارکې چې کوم حکمت په قرآن کې ذکر شوی دی، هغه پلي شوی وي.

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

### لومړی له گناهونو پرهېز کول

۱- د موسیقي ساز او سرود د اورېدلو ، او نورو عېثو ډرامو او فلمونو د کتلو پرېښودل ، چې طبعاً روژتې په دې میاشتي کې دا ډول فضول گناهونه پرېږدي، نو د پرېښوولو وروسته باید دوهم ځل بیا مخ وړ ونه کړځوي. او په حدیثو کې هم د موسیقي د بدی په اړه ډېرې یادونې سوي دي، چې تاسو ته یې یوه نمونه ذکر کوو، رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: ((الغناء ینبت النفاق فی القلب)).

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

۲- د غیبت، درواغو، او ښکښلو پرېښودل، چې دا کارونه په عموم کې هم منفور کارونه دي، خصوصاً د روژې په مبارکه مېاشت کې، ځکه د روژې په درسونو کې مور دا زده کړې دي چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: چا که په روژه کې د درواغو شاهدي او د دې درواغو پر شاهدي باندې عمل پرې نه ښودی، نو الله جل جلاله د ده خوراک او څښاک نه کولو ته حاجت نه لري یعنې دا روژه یې نه ده روژه؛ صحیح البخاري (4 / 578). بل حدیث کې راځي: او که ستاسو څخه د یوه تن روژه وي، نو جنگ دي نه کوي، دجهالت لويې چيغې دي نه وهي، که چا ورته ښکښل او بد رد وویل او یا یې جنگ ورسره وکړئ نو ورته ودي وایي زه روژاتي يم؛ صحیح البخاري (4 / 563).

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

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

په حدیث کې راځي چې مضمون یې په دې ډول دی: هیڅ انسان تر نس (خیتې) بدترین لوبښی نه دی ډک کړی -یعنې خپته بد لوبښی دی- د بني آدم لپاره څو محدودې گولې (خوراک) کافي دي چې صرف ملا یې په سیده سي، خو که بیا هم څوک بسنه نه کوي، نو نس دي پر درو برخو ووبښي یوه برخه د خوراک لپاره، بله برخه د اوبو لپاره، او بله برخه د هوا (تنفس) لپاره؛ سنن الترمذي (8 / 387).

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

د روژې ښېګڼې، مسایل او احکام:

او د شهوت په اړه په یوه حدیث کې راځي چې رسول الله صلی الله علیه و آله فرمایي: 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 بهخ کندنه ده؛ صحیح البخاري (3/7).

په بل روایت کې راځي تاسو نکاح کوئ، ځکه نکاح د سترگو او فرج (شرمگاه) 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 زبور ترلاسه کول، په دې میاشت کې روژاتي د سخاء عادت خپله وي روژماتونه تقسیموي او له همسایه گانو سره مرسته کوي، که چا خپله څه نه وي لرلې، 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 لورې او توندي 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 مخي ته اړېدو  
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 (576/4).

او د روژې په درسونو کې مو دا هم زده کړې دي چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: که چا یوه روژاتي ته روژماتی ورکړي، نو ده ته د هغه د روژې هومره ثواب ورکول کیږي، بېله دې چې د روژاتي د ثواب څخه دې څه کم (لر) شي؛ سنن الترمذي (301/3).

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

رکعانه د تراویح لمونځ کوي، نو د روژې څخه 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 ډیرې 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 صلی الله علیه وسلم مور 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) صلی الله علیه وسلم د هري میاشتي د درو ورځو د روژو د نیولو توصیه وکړه چې د هري میاشتي درې روژې به نيسم، يعني ۱۳، ۱۴، ۱۵ یا ۱۴، ۱۵، ۱۶؛ صحیح البخاري ت (105/5).

#### 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 بلي وسیلې سره هم د قرآن کریم تلاوتونه اوري؛ چې دا دېته زمينه 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 پرېښودونکي) نه بلل کیږي، په تراویحو کې یوځل قرآن ختمول سنت دی، او پر حافظ باندې په هرو څلویښتو ورځو کې د قرآن ختم کول د قرآن حق دی، نو مور حتما باید د الله جل جلاله دغه د پیغامونو او نجات څخه ډک کتاب هر وخت تلاوت کړو او عمل ورباندې وکړو.



د روژې ښېکېنې، مسایل او احکام:

خلاصه دا چې روژاتي چې کله دغه لویه فريضة آداء کړي، باید روژاتي د روژې د مياشتې بعد دغه ټول نوي عاداتو ته په خپل ځان کې ځای ورکړي، د روژې د قبول يوه نښه علماء کرام دا ښيي چې که روژاتي د روژې د مياشتې کړنې (عبادات) د روژې بعد په نورو وختونو کې هم کولې، نو پوه شه چې د ده روژې قبولي شوي دي.

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

والسلام عليكم ورحمت الله وبركاته

## د رمضان المبارک هرکلی څنگه وکړو؟

مولوی فضل ربی (کوه صافي وال)

هغه وخت ته الله تعالی را رسولې یو چې یو 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 سپورمی به ټوله د نیا رڼا کړي .

هغه ورځې را رسېدونکې دي چې رښتونی مسلمانان یې 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 یې ور ورسوي.

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

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

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:

د روژې فضائل خو ډېر زیات دی چېرته زما عاجزانه یو څو کړنښې او چېرته د روژې فضایل بیانول خو زه به صرف یو څو ټکي پدې اړه و کارم چې ددې مبارکې میاشتسې استقبال څنگه وکړو؟

دا خو هرچا ته معلومه ده چې که څوک خوشحال وي هم رمضان راځي او که خفه وي هم ، که څوک روژه نیسي هم د رمضان میاشت تیريږي او که یې نه نیسي هم ، خو د یو رښتیني مؤمن صفات دادی چې هغه د روژې راتلو ته خفه کیږي نه بلکه ورته خوشحالیږي ، مؤمن روژې ته داسې خوشحالیږي لکه یو د ډېر وخت تللی مسافر چې بېرته را گرځي مونږ یې باید استقبال او هرکلی په لاندې ډول وکوو .

لمړی: رمضان ته د رسېدلو دعاء کول

د الله تعالی نه باید په خپلو دعا گانو کې وغواړو چې مونږ په خیر او عافیت سره روژې ته ورسوه ترڅو د هغه مبارکو وختونو څخه په سمه توگه فایده پورته کړو، ډېر خلک به وي روژه به پداسې حالت کې ورباندې راشي چې هغوی به بیماران وي زړه به یې غواړي چې د روژې د مبارکو ساعتونو څخه فایده پورته کړي لکن صحت او بدن به یې ورسره یاري نه کوي نو الله تعالی د مونږ ټول له پوره صحت او عافیت سره روژې ته ور ورسوي او بیا د الله تعالی توفیق راکړي چې په سمه توگه له هغه قیمتي وختونو څخه فایده پورته کړو .

حضرت معلی بن فضل رحمه الله لوی بزرگ او عالم فرمایي پخواني نیکانو به د روژې نه شپږ میاشتې وړاندې دعاگانې شروع کړې چې یا 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 اخته شوي دي ؟

څومره خلک بیماران شوي دي؟

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:

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 ورسیري باید د الله تعالی شکر اداء کړي چې دا نعمت یې ورکړو او هر انسان د ځان ته هغه کسان ور په زړه کړي 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 گڼي 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 فرمایلي قَدْ جَاءَكُمْ رَمَضَانُ؛ شَهْرٌ مُبَارَكٌ (تاسې ته د رمضان میاشت راغله ، مبارکه میاشت ده) همدارنگه 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 اوسې ، او هېڅ ډول یې په ځان بوج ونه گڼي.

حضرت عبد الله بن عمر رضی الله عنه به فرمایلي : مرحباً بشهر خیر کله؛ صیامٌ نهاره، قیامٌ ليله (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 شونې بریده پورې خپل ټول

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:

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

څرنگه چې د رمضان مبارکه میاشت پوره ۱۱ میاشتې وروسته راغلې ده نو لږې 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 ، څنگه روژه ونیسي؟ له کومو شیانو ځان وساتي؟ روژه په کومو شیانو ماتیري؟ 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 توگه ونیولی شي .

شپږم: له خلکو سره ښه رویه کول

روژه د نیکو او احسانونو میاشت ده ، په روژه کې لږ عبادت ډېر ثواب لري په روژه کې باید مونږ د خلکو سره دومره ښېگڼه 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 توگه ورته سلام کول ، په ښه توگه 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 نېردي 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 گناه نه توبه کول

تر اوسه مو چې څومره گناهونه کول ، عبثیات مو کول ، بې ځایه مو قیمتې 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 گناهونه شوي یا الله زما ورڅخه توبه ده او په راتلونکې کې به له الله تعالی سره د

د روژې ښېکښې، مسایل او احکام:

نه کولو تعهد وکولو 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 څنگه چې الله تعالی ته خوښ وي .

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

## د صحت لپاره د روژې گټې

ځینې خلک دا فکر کوي چې د روژې میاشت د جزا میاشت ده فقط د آخرت گټه پکښې ویني خو داسې ندې روژه د آخرت پرگټو سربیره پې شمېره اجتماعي او د صحت گټې هم لري. زه پي دلته د صحت گټې درته بیانوم د آخرت او اجتماعي گټو بیانول پي ملایانو او علماو ته پریږدم . د روژې میاشت د انسان د وجود لپاره داسې مانا لري لکه یوماشین چې 24 ساعته وچلوي په اخر کې گرم شي او یوې وقفې ته ضروت پیدا کړي که وقفه ورنکړې کارنکوي که یې ورکړي هم د پوره مکمل کار طمع تري نه وي.

د انسان بدن هم داسې دیو ماشین غوندي د شپي او د ورځي 24 ساعته دانسان په خدمت کې وي انسان چې په میاشتو میاشتو څومره خوراک اوڅښاک وکړي بیا هم دانسان د وجود غړي نه ستړي کيږي 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.

**د وزن کموالي :** په روژه کې انسان د وزن کمیري په وجود کې دمیاشتو میاشتو ذخیره شوي غوړین مواد په مصرف رسیري د وزن کموالي او د چرپي ورکول، د زړه د ناروغي ، دشکرې ناروغی او د وینې د فشار په مخنیوي کې ډیر اغیزناکه رول لري .

د روژې ښېګڼې، مسایل او احکام:

**د انسولین هرمون پیاوړتیا :** د روژې په مبارکه میاشت کې د وینې د شکرې لپاره انسولین هرمون پیاوړي وي د شکرې په کنټرول او توازن کې ډیر اغیزناکه وي .

**د عمر اوږدوالی:** د عمر اوږدوالی او لنډوالی د الله تعالی په لاس کې دی خو ځینو څیرونو ښودلې ده چې روژه د عمر داوړد والي سبب ګرځي ، د عمر په لنډیدو کې مهم عامل د وجود د میتابولیزم سست والی او کرار والی دی خو په روژه کې د وجود د میتابولیزم ګړندی وي چې د عمر د اوږدوالي سبب ګرځي.

**روژه دلورې په مقابل کې مقاومت زیاتوي:** دلورې سره مقابله د وجود هومونونو ته د دې توان ورکوي چې په ښه ډول کار وکړي همدارنګه ځینې خلک د خوراک ډیر ليواله 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 پیرمانه خوراکونه کوي روژه ددې عادتو په ورکولو کې ډیر کمک کوي .

**روژه د عصابو فعالیتونه پیاوړي کوي:** روژه د عصابو په سیستم کې د نوي حجرو په تشکیل او وده کې مهم رول لوبوي همدارنګه د ځینې عصبي ناروغیو په مخنیوي کې لکه الزایمر او پارکینسون ناروغي ډیر اغیزناکه ده.

**روژه د جود د کنټرول سیستم قوي کوي:** روژه د انسان وجود په فزیکي او ذهني ډول ژوندي او فعال ساتي.

**پوستکي پاک ساتي او د پوستکي دانې ورکوي:** په روژه کې پینه (جګر) او پښتورګي (ګردوګي، بډوډي) د زهرجنو او مضر موادو څخه پاکيږي د پینې او پښتورګي د زهرجنو توکو څخه پاکوالی د پوستکي په ښه تلو کې مهم رول لري.

**متیابولیزم :** روژه د انسان د وجود د میتابولیزم 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

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:

نيسي همدارنگه روژه د هغه خلکو لپاره چې د ځينې غذاگانو په مقابل کې يې معده او کولمې حساسې وي په نس کې يې باد رغونه او گډوډي ور پيدا کوي ډيره گټوره ده.

**روژه دانسان دفاعي سيستم قوي کوي:** روژه دانسان دوجود دفاعي سيستم قوي کوي په روژه کې دفاعي سيستم په وجود کې زړې او دفعاليت څخه لوېدلې حجرې له مينځه وړي او نوې تازه حجرې منځته راځي همدارنگه دکنسر دحجرو د پخش کيدو سرعت راکموي.

**روژه دانسان پر روحياتو او معنويانو ډير مثبت تاثير لري:** په يويشتمه پيري کې الماني ډير مشهور رواني ډاکتر ( Dr.otto Buchinger ) ويلې دي چې روژه نيول بي عملياته تر ټولو بيولوژيکي د تداوي ميتود دي دا په دي معني چې ځينې ناروغي د روژې په نيولو سره شفا مومي.

هيله ده چې کتاب به مو دخوښي ورگرځيدلی وي

راتولونکی: حاجی محمد ځلانند

دکندهارولایت دسپين بولدک اوسيدونکی

اخذ ليکونه بيلابيل ويب سايتونه

حاجی محمد ځلانند : FB

Gmail :hajikhan413 @gmail.com

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**