دروژي شيـــګڼي
مسايل ،اواحكام

اټولونکی
حاجی محمد ځلاند
۰۷۰۵۵۵۸۰۷۶

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د روژې نښــــګنې، مسايل او احکـــــام

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژه جسم ته 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 څښتن 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 فرمايي چي رسول صلي الله علیه وسلم وفرمایل: « د قدر د شپې د موندلو هڅه د روژې د میاشتي په وروستیو لسو ورځو کي وکړئ ».

روژه د اسلام د ارکانو دریيم 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، سپېځلو 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 :

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د روژې نيولو اهليت

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

د روژې تعريف

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

د روژې حکمت

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

دروژې حفاظت

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

ژباړه: څوک چي روژه ونیسي او درواغ خبري، له حق څخه تېرېده، باطلي چاري، تومتونه او پر هغو کړنه پرې نه ږدي، نو لوی څښتن 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 » (صحيح البخاري، كتاب الصوم، باب هل يقول اني صائم اذا شتم، ۱۸۰۵حديث)

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د روژې نيت

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

د بدن زکات

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

د ژبې روژه

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

د غوږونو روژه

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

د سترګو روژه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سترګو روژه داده چي له ناسمو، ناروااوو او د اسلام خلاف او چټي شیانو له لیدو یې را وګرځوې.

د نفس روژه

د نفس روژه داده چي له حرص او سراښې او نفساني غوښتنو څخه یې را وګرځوې.

د زړه روژه

د زړه روژه داده چي د دنیا له میني او محبت څخه یې خالي کړې.

د روژې مسایل او احکام

(الف) روژه په دې شیانو نه ماتیږي:

W که روژاتی په هېره څه وخوري یا وڅښي روژه یې نه ماتیږي، که یې څه هم په ماړه نس وخوري.
(ترمذي او ابو داوو).

W د ورځي رانجه په سترګو وهل، کریم یا داسي نور په سر یا بدن وهل او خوشبویي بویول پروا نه کوي او روژې ته څه تاوان نه رسیږي. (ترمذي).

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

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

W که مالګه یا سرکه خولې ته واچوي، خو چي تېره یې نه کړي روژه یې نه ماتیږي. مګر مکروه ده. (سراج احکام الاسلام).

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

(ب) روژه په دې شیانو ماتيږي:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

که وریځ 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 ماتیږي

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ګلوکوزو له پېچکاري کولو څخه روژه نه ماتېږي. په دې شرط چې 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 چې ويني ستوني ته ولاړي نه سي.

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

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 اندېښنه 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 چې 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 ځخه 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 ښتن له دربار او رحمت ځخه هیله سته چي له مؤاخذې ځخه 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:

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

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

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

¨ که روژه د تودوښې په موسم کې وي او چا اراده وکړه چې سفر وکړي، څو روژې ونه نیسي او بیا یې په ساړه موسم کې قضا راوړي. یا په سفر کې دوې لارې په مخه ورسي 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 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 کې سفر کوي او د مځکې په حساب روژه مات سي، خو الوتکې پنځه دېرش زره فټه لوړ الوت کړی وي او لمر ښکاري، په دې هکله قاعده داده چې پر مسافر چې هر ځای لمر ولوېږي افطار دي کوي. نو تر څو چې په الوتکه کې لمر لوېده ونه

(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 بېره 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 روژي نیت دي کوي، که بیا شدیده لوږه یا شدیده تنده ورته پیدا سوه او بېرېدی 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 بېله 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 بېریږي (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 چي د کوچني پلار دونه مسکين وي چي بلي ښځي ته دونه پيسې نه سي ورکولای چي د ده کوچني ته شيدې ورکړي او يا بله ښځه نه وي چي دغه کوچني ته تی ورکړي.

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

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

فديه

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

کفاره

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دا مياشت د رحمت ، بخښني 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 داسي نور .. .

ګرانو ځوانانو ! دا مياشت په ډيره تيزی سره روانه ده ، د الله جل جلاله د لويې مهربانی او مغفرت ورځي تيريږي، نو د دي لپاره هر ځوان مخکي لدې چې پر ناوخته سي خپل ځان وازمايي او هغه څه چي 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 چي زموږ ځوانان څنګه کولای سي چي د روژي په دا مبارکه مياشت او په خاصه توګه دا د بخښني په شپو او ورځو کي د الله تعالی او د هغه د رسول صلی الله عليه وسلم رضاء تر لاسه کړي او خپل هغه مسئوليت چي دی يې پر غاړه لري د خپلي غاړي څخه واړوي او د ثوابونو په دې مياشت کې د هغو ثوابونو څخه ځان برخمن کړي کوم چي 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 تاسي د رمضان مبارکه مياشت راغله چي الله تعالی د دغه مياشتي روژه پر تاسې فرض کړې ده ، په دغه مياشت کي 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 .
١٩_ شيطان ته په ډاګه د جګړې اعلان کول .
٢٠_ له هر ډول ګناهونو او بديو سره د الله په خاطر مخه ښه کول .
٢١_ په هيڅ حالت کي بايد خپل خپلوان د پامه ونه غورځوي ، وهغوئ ته صدقه ورکړئ او د هغوئ لاس نيوئ وکړې .
٢٢_ د روژې پر مهال ډيري دعاګاني کول .
٢٣ – د الله تعالی شکر اداکول چې تر يو بلي روژې پوري يې ژوند رانصيب کړ.
٢٤ – په اخلاص او ښه نيت سره د دغه لسو شپو د روژې او د عبادت کولو هوډ وکړه.
٢٥ – د مطالعې له لارې او د ښو کتابونو د لوستلو په ذريعه سره د دغو لسو ورځو د روژو احکام ، اداب او ښېګڼې وپيژنه.
٢٦- 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 .
٢٧ – ټول لمونځونه په جماعت او د جمعې لمونځ په جماعت سره د ادا کولو کوښښ وکړه.
٢٨ – هره ورځ لږ تر لږه د قرآن کريم د يوې پارې تلاوت وکړه.
٢٩- د خپل نفس د تزکيې لپاره د ډيرو نفلونو کوښښ وکړ او د الله جل جلاله ذکر هر وخت په ژبه جاري وساته.
٣٠ – د هر هغه شي څخه ډډه وکړه چي مونږ د الله تعالی د ياد څخه بې پروا کوي او د روژې د نعمتونو او برکتونو څخه مو بې برخي کوي .
٣١ – د قرآن کريم په درسونو او ديني حلقو کي برخه واخله .
٣٢- د نيکو ملګرو په مجلسونو کي کښېنه او د بدو ملګرو د مجلس څخه ډډه وکړه.
٣٣- د خپل وس او توان په اندازه له غريبو او بې وزلو کسانو سره همکاري او مرسته وکړه.
٣۴_ د الله جل جلاله څخه په عاجزۍ او اخلاص سره بخښنه غوښتل.
٣۵_ د سيرت النبي صلی الله عليه وسلم يو لنډ کتاب مطالعه کړو.
٣۶_ روژه د دوزخ د اور لپاره ډال دی ، نو ته هم بايد د اور څخه ځان په خلاص کړې .
٣٧_ سخاکول ، د غريبانو خپلوانو او نورو سره ...
٣٨_ شهوت او خواږه پرېښودل دي يوازي او يوازي بايد د الله تعالی لپاره وي.
٣٩_ 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 هڅه وکړه چي پر کومه دروازه غواړې ، چي جنت ته ولاړ سي ولاړ سه .
٤٢_ د الله جل جلاله څخه تل د خیر غوښتنه کوه ، ځکه هغه اعلان کوي ، چي خیر غواړه .
٤٣_ روژه باطلو ته ډال وګرځوه .
٤۴_ د روژې اجر د نورو عملونو څخه زیات دی چي د ١٠ څخه تر ٧٠٠ پورې اجرونه ورکوي (لا زیات) نو ته د لږو پر ځای د ډېرو هڅه وکړه .

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

موږ تاسې باید داسې وخت تېر نه کړو، چې روژه راباندې تېره شي او موږ د خپل ژوند د بدلون او 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 فرمایي: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ. دلته د روژې حکمت او فلسفه دا ښودل شوې، چې روژه د تقوا او پرهېزګارۍ لپاره فرض شوې ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

که د پورتني تعريف له مخې موږ خپلو ځانونو ته وګورو، نو موږ څومره له خپل رب څخه 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 ګورو، چې زموږ په ټولنه، بلکې ټوله اسلامي معاشره کې د نورو مياشتو 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 یا ښکځنل وکړل، نو ته ورته وایه، چې زما روژه ده.

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

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

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

روژه زموږ لپاره یو ښه استاد

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(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 بايد د دنيوي فکر پر ځای د خير او ايماني عمل لپاره وي، نه د دنيوي ګټو وټو لپاره.

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

روژه د انسانیت روزنې مدرسه

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

اول: روژه له الله تعالی د وېرې او تقوا وسیله

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

درېیم: د وږو او بې وزلانو له حاله خبرېږو

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

څلورم: روژه د شیطان او نفس د ځپلو ښه وسیله

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

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

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

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

پنځم: روژه د نېکو اخلاقو او ښه تعامل چاپېریال

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

شپږم: روژه د اسلامي امت د یووالي او اتحاد سمبول

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

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

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

د روژې حکمت

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

اول: تقوی

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

د روژې يو حکمت تقوی ده، 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 چاپېره فقيرانو پولس مياشتی دا ډول ژوند تير کړی، نو ضرور يې زړه کې رقت او نرمي پيداکيږي، او هر ډول مالي قربانۍ ته تياريږي، الله تعالی فرمايي: : " وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ " (النساء:36).

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

"... روژه پر مسکينانو د رحمت او نرمی سبب دی، ځکه غني چې د لوږې درد وځکي، 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 وځکي، او وږی هيرنکړي".

روژه شيطان غصه کوي

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

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

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

روژه شهوت ماتوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

عبدالله بن مسعود – رضي الله عنه – وېلي: "موږ ځوانان ؤ, هيڅ مو نه لرل, رسول الله صلی الله عليه وسلم سره ؤ، رسول – صلی الله عليه وسلم – مونږ ووېل: 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 الأحکام" 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 خوراکونونه 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، سربېر پردې روژه انسان ته د ژبې عفت هم ورپه برخه کوي؛ ځکه دی له بدې ژبې، ښکنځونکو ځواب ښخه خوداري کوي، او نه له کم عقلو د هغوی د بدې رويې بدله اخلي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

روژه د مسلمانو ترمنځ د يووالي سمبول دی

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

روژه جسم ته روغتيا او قوت بخښي

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

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

روژه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

د دروژې هدف يوازې د انسانانو وږي ساتل نه دي بلکې 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 چې زموږ ګناهونه بخښل کيږي او له بله پلوه د دې وېره چې ګناه کول د روژې ثواب کموي موږ د ګناه په مقابل کې ډېر دقيق او حساس روزي يعنې روژه د مؤمن اخلاق اصلاح کوي لکه نبي کريم صلى الله عليه وسلم چې فرمايي :

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

ژباړه : د حضرت ابوهريره رضى الله عنه څخه روايت دئ چې نبي کريم صلى الله عليه وسلم وفرمايل: څوک چې په دروا‌غو وينا او په هغه باندې عمل کول نه پرېږدي. نو الله جل جلاله هيڅ ضرورت نه لري، چې دغه سړی دې خوراک او چيښاک پرېږدي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

روژه زموږ حواسو او نورو غړو ته روزنه ورکوي او د یوه سپر په څېر موږ له ګناهونو، درواغو او ناوړه خبرو څخه ساتې او همدا رنګه موږ ته د دوږخ له اور څخه خلاصون راکوي، دا چې روژه موږ ته د هر راز ګناهونو څخه خلاصون را کوي نو روژه یوازې د خوراک چیښاک او ځینو نورو نعمتونو څخه د ګټې پرېښوول نه دي بلکې له هر راز بدیو او ګناه څخه ځان ساتل دي لکه څرنګه چې زموږ معده د خوراک او چیښاک لذت او مزه هېروي نو ژبه مو باید له دروا غو، د درواغو له شاهدۍ ، غیبت کولو، چغلی ، د درواغو قسم اخیستلو، فحش وینا کولو او نورو څخه، هم وژ غورل سي، لاسونه موله ناوړه کارونو څخه لکه: ظلم کول، د چا سره دښمني ساتل، ورقي، کرمبوټ، شطرنج، او داسې نورو.. غوږونه مو د سروز او ګناه د اورېدلو څخه، پښې مو ګناه ته د تللو څخه لکه سینما، اوناوړه مجلسونو ته تلل، او زړه مو له بدو فکرونو او نیتونو څخه لکه فحش حرکات ، د پردۍ ښځو سره ناسته، ولاړه، پردیو ښځوته کتل ، ناجائزه فلمونوته دکتلو څخه ډډه وکړي.

په دې توګه هغه روژه لرونکئ مؤمن، چې د کور، حلالو لذتونو او خوندونو ته لاس نه ور وړي که په اخلاص او شعور سره یې روژه نیولې وي نو هیڅ کله به کوم حرام کار او یا 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 ١٨٣) ژباړه: اې هغه کسانو! چې ایمان مو راوړی دی روژه پر تاسو باندې داسې فرض سوې ده لکه ستاسو څخه مخ کې، چې پر نورو اُمتو باندې فرض سوې وه د دې لپاره چې تاسو د الله جل جلاله څخه وبیریږی.

(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 صلى الله عليه وسلم فرمايلي دي: مؤمن هغه څوک دئ، چي انسانان د هغه په ليدو سره د الله جل جلاله په ياد کښي مصروف سي . (مسلم)

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

دلته موږ د روژتي انسان د څو عاداتو څخه يادَونه کوو، هر هغه نېک عادات چې يو مسلمان ورسره په روژه مبارکه کې مخ کېږي، بايد هغه د ځان سره ياد داشت کړي، او بايد په راتلونکو يوولسو مياشتو کې دا عادات ورسره پاته وي، او هر هغه بد عادات چې روژاتي يې په دغه مبارکه مياشت کې پرېږدي، نو بايد دغه د ده وروستی لوظ او وعده وي، او بايد بيا مخ ور و نه کرځوي، ترڅو د روژې مبارکې چې کوم حکمت په قرآن کې ذکر شوی دی، هغه پلي شوی وي.

په روژه مبارکه کې روژتي انسان د دوه ډوله عاداتو سره مخ کېږي 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 ، چې طبعاً روژتي په دې مياشتې کې دا ډول فضول ګناهونه پرېږدي، نو د پرېښوولو وروسته بايد دوهم ځل بيا مخ ور ونه ګرځوي. او په حديثو کې هم د موسيقي د بدۍ په اړه ډېرې يادونې سوي دي، چې تاسو ته يې يوه نمونه ذکر کوو، رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايي: ((الغناء ينبت النفاق في القلب)).

موسيقي په زړه کې 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 فرمایي: 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 یعني دا روژه یې نه ده روژه؛ صحیح البخاري (4/ 578). بل حدیث کي راځي: او که ستاسو څخه د یوه تن روژه وي، نو جنګ دي نه کوي، دجهالت لویي چیغي دي نه وهي، که چا ورته ښکنځل او بد رد وویل او یا یې جنګ ورسره وکړئ نو ورته ودي وایي زه روژاتي یم؛ صحیح البخاري (4/ 563).

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

دوهم له عباداتو سره عادت کېدل

-١- د سخا او صله رحمي زېور ترلاسه کول، په دې میاشت کي روژاتي د سخاء عادت خپله وي روژماتونه تقسیموي او له همسایه ګانو سره مرسته کوي، که چا خپله څه نه وي لرلي، او نه وي توانېدلی چي چاته څه ورکړي، نو په دې مبارکه میاشت کي دا مفکوره حتماً اخلي چي که زه هر وخت دنیا (مال) پیدا کړم نو دومره، دومره صدقه به ورکړم، ځکه ده ته د روژې د لوږي او تندي په خاطر دا معلومه شوې وي، چي هغه کسان چي ټول کال څه نه لري، څومره به د ناهیلۍ ژوند تېروي.

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

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

-٢- د شپې د لمانځه (تهجد) سره عادت کېدل، که فکر وکړو، نو هر روژاتي چي کله د سحري (پېشلمي) لپاره راپورته کیږي، نو لومړی اودس کوي او دوه یا د خپل توان مطابق څو رکعته لمونځ کوي، چي دا سلسله پوره یوه میاشت جاري وي، او بل هره شپه شل، شل

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

د قرآن کريم ختم

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خلاصه دا چي روژاتي چي کله دغه لويه فريضه آداء کړي، بايد روژاتي د روژې د مياشتي بعد دغه ټول نوي عاداتو ته په خپل ځان کي 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 نېږدې 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 زیات دی چېرته زما عاجزانه یو څو کرښې او چېرته د روژې فضایل بیانول خو زه به صرف یو څو ټکي پدې اړه و کاږم چې ددې مبارکې میاشتسې 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 نیسي هم د رمضان میاشت تیریږي او که يې نه نیسي هم ، خو د یو رښتینی 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 ګرځي مونږ يې باید استقبال او هرکلی په لاندې ډول وکوو .

لمړی: رمضان ته د رسېدلو دعاء کول

د الله تعالی نه باید په خپلو دعا ګانو کې وغواړو چې مونږ په خیر او عافیت سره روژې ته ورسوه ترڅو د هغه مبارکو وختونو څخه په سمه توګه فایده پورته کړو، ډېر خلک به وي روژه به پداسې حالت کې ورباندې راشي چې هغوی به بیماران وي زړه به يې غواړي چې د روژې د مبارکو ساعتونو څخه فایده پورته کړي لکن صحت او بدن به يې 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 توګه له هغه قیمتي وختونو څخه فایده پورته کړو .

حضرت معلی بن فضل رحمه الله لوی بزرګ او عالم فرمایی پخواني نیکانو به د روژې نه شپږ میاشتې وړاندې دعاګانې 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 آخته شوي دي ؟

څومره خلک بیماران شوی دی؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دریم: په راتلو یې خوشحالي ښکاره کول

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

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

څلورم: د عبادت کلک عزم پکې کول

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

پنځم: په دیني مسائلو ځان پوهول

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

شپږم: له خلکو سره ښه رویه کول

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

اووم: له هرډول ګناه نه توبه کول

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

د صحت لپاره د روژې ګټې

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د عمر اوږدوالی: د عمر اوږدوالی او لنډوالی د الله تعالی په لاس کې دی خو ځینو څېړونو ښودلې ده چې روژه د عمر داوږد والي سبب کرځي ، دعمر په 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 دلوږې په مقابل کې مقاوت زیاتوي: دلوږې سره مقابله د وجود هومونونو ته د دې توان ورکوي چې په ښه ډول کار وکړي همدارنګه ځیني خلک د خوراک ډېر لیواله وي هر شی چې په مخه ورشي مخ نه تري اړه وي خوري یې روژه د دې عادت په ورکولو کې ورسره کمک کوي روژه

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

نیسي همدارنګه روژه د هغه خلکو لپاره چې د ځیني غذاګانو په مقابل کي یې معده او کولمې حساسې وي په نس کي یي 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