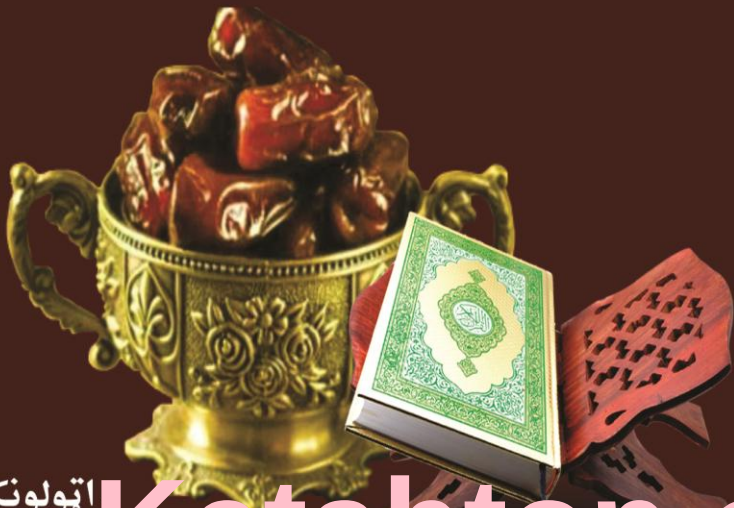


دروژي شيكنې مساييل، اواحكام



اټولونكي

حاجي محمد علاند

۰۷۰۵۵۵۸۰۷۶

Ketabton.com

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:_____

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام	2
..... د روژې ښېگڼې، 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 غوړونو 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 انځور	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:_____

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

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام

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

قال الله تعالى : (شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ) [البقره ١٨٥]

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

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

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

(إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ (1) وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ (2) لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَبْرٌ 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 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 مياشتې يوه 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 مياشتې په وروستيو لسو ورځو کې وکړئ ».

روژه د اسلام د ارکانو درېيم رکن دی. لوی څښتن تعالی د رمضان د مبارکي مياشتې روژه نيول د ډېر سترو گټو او ښېگڼو د تحقق لپاره پر

مسلمانانو باندې فرض کړې ده. له دغو گټو څخه يوه يې داده چې روژه نيول د نفس او شيطان د لهزيمه کېدو او د هغو د غوښتنو او سرانښتو د مخنيوي لامل کيږي. نفس اماره پر موږ واکمن سي او شيطان مو په رگو سي او زموږ سترگي، 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 ويل سوي دي:

“إذا جاعت النفس شبعت جميع الاعضاء وإذا شبعت جاعت كلها”. د ابن الهمام شرح فتح القدير 300/2 مخ.

يعني کله چې نفس وری سي د انسان د بدن ټوله غړي ماړه او ځواکمن سي، خو کله چې نفس موږ او قوي سي د بدن ټول غړي وري او بې سېکه سي. د روژې له نيولو څخه د ژبې، سترگو او نورو د ناوړو کړنو له ککړتياوو څخه زړه صفا او صيقل سي، د وړو او بې وزلو؛ دغو ډېرو ساده، سپېڅلو او مظلومو انسانانو په حال خبر سي او پر سخت زړه يې 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 کي د روژې د میاشتي د سترتوب او فضیلت درې لامله بیان سوي دي :

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

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

۳. او په دغه میاشت کي 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 وروباڅېښه.

د لوی څښتن نور سپېڅلي کتابونه لکه تورات، زبور او انجیل هم له لوح محفوظ څخه په دغه مبارکه میاشت کي 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 کي مالي او بدني عبادتونه زښت زیات ثوابونه لري. رسول صلی الله علیه وسلم فرمایي :

« په دغه میاشت کي د رحمت او جنت وروڼه پرانیستل کيږي او د دوږخ دروازې تړل کيږي او شیطانان پکښي بندیان کيږي. په دغه میاشت کي هره شپه د لوی څښتن له خوا یو ناره کوونکی نارې وهي چي: " 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 کي د ایمان د څښتنانو په رزق او روزي کي زیاتوب راځي او هره شپه د دوږخ څه مستحقین له دوږخه 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 چې کشکي ټول کال روژه وای.»

د روژې نیولو اهلیت

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

د روژې تعریف

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

د روژې حکمت

په روژه نیولو کې ډېر ستر حکمتونه نغښتي دي. خو تر ټولو ستر حکمت پکښې دادی چې 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 کې او تر هغې وروسته له گڼهونو څخه د ځان ژغورنه ورته آسانه سي. هو، که څوک د روژې لوازم په پام کې نه نیسي او په گڼهونو اخته وي، که څه هم د روژې نیت وکړي او له خوړو او اوبو او داسې 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 » (صحیح البخاری، کتاب الصوم، باب من لم يدع قول الزور والعمل به في الصوم، ۱۹۰۳ حدیث).

ژباړه: څوک چې روژه ونیسي او درواغ خبري، له حق څخه تېرېده، باطلې چارې، تومنونې او پر هغو کړنه پرې نه ږدي، نو لوی څښتن دې ته څه اړتیا نه لري چې دغه روژه نیوونکی له گڼهونو پرېښوولو پرته یوازې خورل او چښل پرېږدي.

د پورتنۍ حدیث تر تړنې لاندې هغه کسان هم راځي چې د پردو په پلوي ډول ډول تبلیغات او نور ناوړه کارونه کوي او هغه بې شخصیتې ساکینان هم پکښې راځي چې د دیني عالم لباس وغورځوي، د پردو غلیمانو او د هغو د گوداګیانو د ډالرو په مقابل د هغو چوپړ ته ملا وتړي، د هغو لپاره په تبلیغاتو او کاغذي درواغ جوړولو ستړی ستومان وي او بیا په رسنیو او نورو کې د روژې د فضایلو اومسایلو په باب اوتې بوتې هم لیکي. خدای مو دې له دغسې بې شرمۍ اوبې ننگۍ وساتي آمین.

څرگنده دي وي چې د خورو، اوبو او کوروالۍ په پرېښوولو روژه نه بشپړېږي، بلکې روژه هله بشپړه بلل کیږي چې له ناوړو چارو، منکراتو او هر ډول گناوو 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 لري سختۍ پر نه زغملو دلالت کوي. له دې امله رسول صلی الله علیه وسلم فرمایي:

«الصَّيَّامُ جُنَّةٌ وَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْخَبْ فَإِنْ سَاءَ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي أَمْرٌ صَائِمٌ » (صحیح البخاری، کتاب الصوم، باب هل يقول اني صائم اذا شتم، ۱۸۰۵ حدیث)

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

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:

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

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 پکښې لري. نو څوک چې د روژې په نیت پېشلمی وکړي همدغه یې نیت سو. دغه راز که څوک پېشلمی ونه کړي او د روژې نیولو په موخه امساک وکړي هم یې همدغه نیت سو. (د سید سابق فقه السنة).

د بدن زکات

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

د ژبي روژه

د ژبي 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 وگرځوې.

د نفس روژه

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

د زړه روژه

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

د روژې مسایل او احکام

(الف) روژه په دې شيانو نه ماتيري:

W که روژاتی 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، کريم يا داسي نور په سر يا بدن وهل او خوشبويي بويول پروا نه کوي او روژې ته څه تاوان نه رسيري. (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 وژويي او له هغې څخه 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 څنډ 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 غوښې 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 غوښې 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 وخوري يا يې وڅښي يا د ښځې سره کوروالي (جماع) وکړي، روژه يې ماته سوه هم به يې قضا راوړي 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 راوړي، خو کفاره نه لري.

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

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

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

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

که په خپل اختيار، په ډکه خوله قی ووهی روژه مو ماته سوه، قضا يې لازمه ده اما کفارې نه لري. خو که خپل په خپله قی ووهل سي روژه نه ماتيږي. 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 هدايه).

د غاښو په کړیمو یا په سکرو غاښونه پړبول مکروه باله سي. که له دغو څخه څه په ستوني ننوزي نو روژه ماتيږي. (درمختار).

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

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

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

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
کفار نه لري. (هدایه او سراج احکام الاسلام).

که روژه نیوونکی گومان کوي چې سپېدې نه دي چاودلي او څه
خوږي 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 خوږي. 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 ولگيري 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 ښېگڼې، مسایل او احکام:

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

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

که په روژه کي غاښ په درد سي او کښلو ته يې اړتيا وليدل سي، نو له کښلو څخه يې روژه نه ماتيري. خو په دې شرط چي وينې ستوني 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 چي روژه ونه نيسي

.. که يو څوک داسي ناروغ وي چي د روژې په نيولو سره يې د مړينې قوي اندېښنه وي، يا په داسي سخته ناروغي اخته وي چي که روژه ونيسي په غالب گومان سره يې ناروغي نوره هم اوږديږي، يا له ناروغۍ څخه تازه ښه سوي وي او تر اوسه يې لا ضعف او نفاقت نه وي ليري سوي او غالب گومان يې دا وي چي که روژه ونيسم ناروغي به مي بېرته راوگرځي، 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 بهيري 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. څوکه ښه سو نو د نه نيول سوو روژو قضا به راوړي. که يې قضا رانه وړه او مرگ ورته ورغی نو وصيت به کوي چي د ده له خوا دي د هري نه نيول سوي روژي په بدله کي مسکينانو ته فديه ورکړه سي. په دې شرط چي شته يې په ميراث پرې ايښي وي. د ده تر وفات وروسته دي د ده ورته د ده د ميراثي

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

«لَيْسَ مِنَ الْبِرِّ الصَّوْمُ فِي السَّفَرِ» (صحيح البخاري، کتاب الصوم، باب اذا صام ایاما من رمضان ثم سافر، ۱۹۴۶ 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 فدیہ ورکړه سي. (هدایه، احکام مسافر او نور).

یادونه : په کومه ورځ چي څوک سفر کوي د هغې ورځې د روژې نه نیولوا 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 عذره ماته کړه مناسب کار یې نه دی کړی، خو بیا هم صرف قضا پر

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:

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

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

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

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

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

“ که يو روزاتی 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

لېدل 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 ږيري او بوډۍ ښځې 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 شديده لوړه يا شديده تنده ورته پيدا سوه او بېرېدی چي له امله يې ضرر ور رسيږي، د روژې ماتول ورته روا دي. بيا به يې قضا راوړي. د ضرر د تحقق په صورت 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) ښځې ته او هغې ښځې ته چي کوچني ته تې 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 لازمېږي. البته که د کوچني له شيدو پرته په نورو خورو چله (گزاره) کېده، نو موږ ته يې د روژې خورل حرام دي او دا اجازه هم د کوچني تر دوه کلنۍ پوري ده. کله چي کوچنی د دوو کالو سي د

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

” هغه چا ته چې د لورې يا تندۍ له امله د ځان پر مړينه يا د عقل پر نقصان يا د ځينو حواسو پر خرابېدو وېرېږي روا ده چې روژه ماته کړي. بيا دې 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، بلکې که څه هم پر کوچني روژه نه ده واجب، خو کالخواي ته يې ښايي چې کوچنی وهڅوي چې روژه ونيسي، خو 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 کبلو، دودېرش گرامه) غنمو يا د هغو د بيبي په ورکولو ادا کيږي.

کفار

کفار دده چې دوې مياشتې پرله پسې روژه ونيسي. که دا نه سي کولای شېپتو مسکينانو ته دي په ماره نس دوه وخته ډوډۍ ورکړي. يا دي هر يوه ته دوه کبلو، 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 کفار يې کفايت کوي. (سراج احکام الاسلام او فتاواي واحدې

گرانو ځوانانو ! که د روژې په مياشت او په خاصه توگه په وروستۍ 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 چې د الله جل جلاله رضاء به مو تر لاسه کړې وي ، بلکې د دې او هغه دنيا دواړو

کامیابي به مو تر لاسه کړې وي ، ځکه د روژې میاشت یوه داسي میاشت ده چې د ثوابونو ورځي ، چي په بله هیڅ یوه میاشت کي داسي گټي موږ نه سو تر لاسه کولای کوم چي په دې میاشت کي یې تر لاسه کوو،

دا میاشت د رحمت ، بخښني 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 دورځ د دروازو د تړلو او د جنت د دروازو د ازادولو میاشت ، او داسي نور ..

گرانو ځوانانو ! دا میاشت په ډیره تیزی سره روانه ده ، د الله جل جلاله د لویې مهربانۍ او مغفرت ورځي تیريږي، نو د دي لپاره هر ځوان مخکي لدې چې پر ناوخته سي خپل ځان وازمائي او هغه څه چي دی یې په نه کولو مسئول گڼل کېږي تر سره کړي او په دې سره د دواړو جهانونو گټي لاس ته راوړي .

نو اوس سوال دادئ چې زموږ ځوانان څنگه کولای سي چې د روژې په دا مبارکه میاشت او په خاصه توگه دا د بخښني په شپو او ورځو کي 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 خپلي غاړې څخه واړوي او د ثوابونو په دي میاشت کې د هغو ثوابونو څخه ځان برخمن کړي کوم چي رسول الله صلی الله علیه وسلم یې وموږ ته یا دونه کړئ ده :

رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمائي : " أَتَاكُمْ رَمَضَانُ شَهْرٌ مُبَارَكٌ فَرَضَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْكُمْ صِيَامَهُ ، تَفْتَحُ فِيهِ أَبْوَابُ السَّمَاءِ ، وَتُغْلَقُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَحِيمِ ، وَتُغْلَقُ فِيهِ مَرَدَّةُ الشَّيَاطِينِ ، لِلَّهِ فِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ . (رواه النسائي واحمد)

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

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 تراويحو ، 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 دوږخ د اور څخه به مو خلاصون موندلی 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 تعالى 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 هغو 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 تعالى 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 ورکړئ او د هغوئ لاس نيؤ وکړې .
- 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 ښېگڼې وپيژنه.
- ۲۶_ د زړه له تله د خپلو ټولو گناهونو څخه توبه وكاړه 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_ سخاكوول ، 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 ليدنې له پاره ځان تيار كړه .

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:

- ٤٠_ د بدو او ښکښلو څخه باید ځان 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 وړکوي (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 گام 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 گام او وخت څخه استفاده وکړو، مگر 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 ایډيال وگرځوو او له همدې لارې بیا خپل، د کورنۍ او ټولنې ژوند د اسلام په مبارکو احکامو رنګین کړو او بیا موږ کولای شو، چې د خپلې ټولنې اوسنۍ تریخ حالت په ښکلي او ارام حالت بدل کړو.

روژه د تقوای او پرهېزګارۍ یو انځور

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

عمر رضي الله عنه له ابي ابن كعب رضي الله عنه څخه پوښتنه وكړه، چې تقوا څه شی ده؟ ابي بن كعب رضي الله عنه ورته وفرمايل: اي اميرالمؤمنينه، تا كله پر ازغنه لار سفر كړی؟ عمر رضي الله عنه د هو ځواب وركړ. بيا يې ورته وفرمايل، چې دغه وخت كې تا څه كول؟ امير المؤمنين ځواب وركړ، چې خپل كالي مې راټولول او هڅه مې كوله، چې له ازغيو ځان وساتم. ابي بن كعب رضي الله عنه ورته وفرمايل، چې همدا تقوا ده.

كه موږ تاسې فكر وكړو، چې عمر رضي الله عنه، چې په دې دنيا د جنت زيری وركړی شوی و، د ده په رايه څو څو ځل ايتونه نازل شوي دي، په كومه 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 كوي او اندېښنه ورسره ده، نو موږ ولې دومره بې پرواه يو. كه يوازې په همدې خبره فكر وكړو، نو پوهېږو، چې موږ كې ډېرې غټې ستونزې پټې دي.

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

له هغې وروسته بيا د روژې په حكمت او فلسفه ځانونه پوه كړو او د تقوا پيدا كولو هڅې هم وكړو. له علي رضي الله عنه هم پوښتنه وشوه، چې تقوا څه ته وايي: هغه مبارك وايي، چې د ژوند په هر گام كې له الله تعالى وېره، په قرانكريم عمل كول، په لږو امكاناتو قناعت كول او د قيامت ورځې لپاره تيارى كولو ته تقوا وايي.

كه د پورتنې تعريف له مخې موږ خپلو ځانونو ته وگورو، نو موږ څومره له خپل رب څخه وېرېږو، څومره مو په قرانكريم عمل كړی، ايا په خپل ژوند كې مو په لږو امكاناتو قناعت كړی او اخري خبره دا، چې موږ د آخرت لپاره ډېر تيارى كړی او كه نه د فاني دنيا لپاره ډېرې هڅې كوو؟ كه په دغو لنډو ټكو هم لږ فكر وكړو، خپلې ستونزې به راملومې شي او بيا نو زموږ كار دی، چې د اصلاح هڅې يې كوو او كه نه.

موږ تاسې گورو، چې زموږ په ټولنه، بلكې ټوله اسلامي معاشره كې د نورو مياشتو په پرتله په روژه كې ډېر اصراف كېږي. د روژې

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:

مياشت مو د عبادت او تقوا پر ځای د خوراکونو 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، خېټه يې ډکه شي او انسان سست شي بيا يوازې خوب ښه کولای شي. بله دا، چې موږ خو خپل ځانونه ښه مړوو، مگر دې ته نه گورو، چې په گاوندۍ 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 موږ يوازې د خپلې خېټې په ډکولو ځانونه د الله تعالی ځانگړي او برکتې بنده گان بولو، نو دغه بې چاره او بې وزله خلک هم پر موږ حق لري، چې موږ دې ورسره خپله غوره مړۍ شريکه کړو او که داسې ونه کړو نو بايد پوه شو، چې موږ د روژې په حکمت او فلسفه نه يو پوه شوي، يوازې لوړه او تنده مو په نصيب ده.

ايا موږ 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 فرمايې: 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 لوړه او تنده وي.

که د تقوا معنا ته فکر وکړو، نو دا يوه ستره معنا ده، روژه يوازې په لوړه 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 ورپسې د کورنۍ او ټولنې اصلاح لپاره هڅې کړي وي.

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

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:

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

موږ 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 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 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 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 کیږي. په جسم خوراک او څښاک کمیږي، 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 و نه ورکوم.

عموما زموږ په ټولنه کې عباداتو په ځانگړې توگه د ماخوستن او سهار لمونځونو سره بې پرواهي کیږي. د ماخوستن 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 گانو 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 رکعت 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 څنگ 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، سیگړټ او نور نشه‌يي عادتونه ډېر دي. مسلمان د سهار له اذانه د ماښام 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 گناهونو مو ژغوري.

له روژې وړاندې موږ 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 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 کيږي او راپورته کيږي، مگر د روژې په راتلو موږ باید دا فکر وکړو، چې دې شیانو سره روژه خرابيږي، موږ باید دا فکر وکړو، چې روژه کې له دغو متبذلو کړنو ځانونه وژغورو؛ ځکه چې رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: ((رُبَّ 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 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 لوړه تنده خو ډېره گرانه ده او راځه، په کلې، گاوندې 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

انگريزان وايي، چې وخت پيسې دي، هره ثانيه يې خپل ارزښت لري، ځينې نور بيا وخت له سرو زرو سره تلي، مگر رښتيا خبره دا ده، چې وخت داسې يو قيمتي شى دى، چې يو وار دې له لاسه ووت بيا په لاس نه درځي او وخت پر پيسو او سرو زرو قياس كولاى شي، خو وخت نه. عربان وايي، چې وخت توره ده، كه دې پرې نه كړه، تا به پرې كړي.

پرون مې د مسلمان نړيوال اتل سوکوهونکي محمد علي کلي يوه وينا واورېده او ويل يې، چې دا ژوند ژوند نه، بلکې يو امتحان دى او په دې امتحان کې، چې څوک بريالى شو، هغه به جنت کې تلپاتې ژوند کوي او که څوک په کې ناکام شو، نو هغه به په دوزخ کې وي.

الله تعالى پر خپلو بنده گانو بې حده زيات مهربان دى او هر انسان ته د ژوند په اوږدو کې د ښېنې داسې لارې چارې ورکوي، چې په لړه ستړيا او عبات خپل رب راضي کولاى 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 کمزورى اعتراف کوم او له الله تعالى 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 راکړي، چې ستا د رضا او زموږ لپاره د جهنم له اوره د خلاصي لامل شي.

انسان ډېر کمزورى دى او د ژوند په وهمي گټو او خوشحاليو کې داسې بوخت دى، چې د الله تعالى له ياد او دين څخه يې غافله کړى او په دغسې يو حالت کې انسان ته مرگ راتلى شي.

موږ او تاسې له هغو بختورو خلکو څخه يوو، چې الله تعالى بلې روژې پورې ژوندي راوړسولو او اوس زموږ کار دى، چې له دې مبارکې روژې د خير او خپلې بريا لپاره کار اخلو که نه.

موږ 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 موږ 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 یو، خو موږ په خپل ژوند او کار فکر نه کوو او غټه ستونزه مو دا ده، چې بې غوره ژوند کوو او د همدې ژوند په پایله کې مرو.

موږ هر څو ورځې وروسته په خپل کلي، 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 موږ داسې یو احسان کړی، چې د روح او بدن د بریا او کامیابي لپاره یې پر موږ داسې یوه میاشت پېرزو کړې، چې موږ یې دا هیله نه درلوده، چې موږ به دې میاشتې ته ژوندي ورسېږو.

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

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

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

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:

موږ 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 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 نواهیو 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 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

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 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 آخرت دواړه به مو روښانه وي.

روژه، چې څرنگه د آخرت 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 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، 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 اخلي، له ټولنې مو بد بڼې، ستونزې ضد او کړاوونه ورکيږي او موږ ټول په ګډه د یوې ښې ټولنې د غړو په توګه ډېر څه کولای شو.

د پورتنۍ خبرې لپاره باید وویل شي، چې الله تعالی د روژې په مبارکه میاشت کې قرانکریم نازل کړی او قرانکریم د دنیا او آخرت د بریا ضامن کتاب دی، مګر د هغه چا لپاره چې ايمان 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.

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 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 چانس په ګټه اخیستو ځانونه د قراني حلقو درسونو ته ورسوي، هم به یې ثواب کيږي 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 قبولولو ځانګړې نمونه شي او په خپله د مسلمان لپاره هم د دنیا او آخرت 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. ګڼه په خپله الله تعالی ته د ټولو مخلوقاتو ټول نېک کارونه هېڅ زړه ګټه 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 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 ښکاتو 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 وېرې ژوند به الله تعالی په امنیت او سوکالۍ 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 زرین چانس د روژې مبارکه میاشت ده.

الله تعالی روژه یوازې د دې لپاره نه ده فرض کړې، چې موږ دې په کې وږي 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 ښېګڼې، مسایل او احکام:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ 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 ښکې 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 لوړې 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 لوري څومره ستر نعمتونه دي.

دريېم: د ورو او بې وزلانو له حاله خبرېرو

روژه دار، چې ورځې وری يا تری 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 ښېگڼې، مسایل او احکام:

نو ده مبارک ورته وفرمایي، چې مالدار او ماړه د وړو 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 خواړه پراته وي، مگر دی باید خپل وړې ترې گاونډي، خپلوانو او دوستانو سره مرسته وکړي او هغه څه چې دی خوري باید له خپلو گاونډیانو 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 دنيایي 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 رگونو 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 خواړي وکړي، کولای شي، چې د الله تعالی عبادت او بندهگي 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 پیشلومي کې قوي او غور 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 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 جګړه، لانجه یا دعوه کوي، نوی وایي، چې «زه روژه یم.» ځکه چې حدیث شریف کې راځي، څوک چې روژه کې بدخویونه او سپکې خبرې او ناوړه عملونه نه پرېږدي، نو الله تعالی د ده لورې 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 بښنه نه وي شوي.

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 ښېگڼې، مسایل او احکام:

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

اول: تقوی

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

د روژې يو حکمت تقوی ده، ځکه تقوی انسان کې وښتيا 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 کوي، او هغه يواځې د ده او الله تعالی ترمنځ وي، دا نورو عباداتو کې د اخلاص سبب گرځي، نو تر دېرش ورځو په مسلسل ډول روژه ساتل يې دېته ښه تيارولای شي. دا چې روژه کې د اعمالو اجر زياتيږي، 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 قيدې شته نعمتونو پر خوند پوهه شي، نو د الله تعالی شکر اداء کړي، الله تعالی فرمايې: "وَإِن تَعُدُوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصَوْهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَطَلُومٌ كَفَّارٌ" (ابراهيم: 34)

درېم: د مسکينانو او فقيرانو له حاله خبريدل

کله چې روژتي لوړه او تنده و ځکې، نو پدې پوهه شي، چې زما چاپېره فقيرانو يولس مياشتې دا ډول ژوند تير کړی، نو ضرور يې زړه کې رفت او نرمي پيدا کيږي، او هر ډول مالي قربانۍ ته تياريږي، الله تعالی فرمايې: "وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ" (النساء: 36).

امام کمال بن الهمام رحمه الله خپل کتاب فتح القدير کې 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، بیا 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 ولې فرض شوې؟ هغه ووي: ترڅو غني د لوړۍ درد وڅکي، او وری 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 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 رگونه کې لکه د وينې گرځي". (رواه البخاري)

ابن تيمية رحمه الله خپل کتاب "مجموع الفتاوى" کې ويلي: "وېنه له خوراک او څښاک څخه جوړيږي، کله چې انسان خوراک او څښاک کوي، نو د شيطان لاره - وېنه - 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 وينو لارې تنگوي، کومو کې چې شيطان گرځي، روژې سره انسان له شيطاني وساوسو اراميږي".

روژه شهوت ماتوي

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 وصيت 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 لري ودونه وکړي، ځکه دې سره مو سترګې 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 سړول غواړي، ښايي دا ډول خوراکونه رژماتي او پيشلمي 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 جګړه 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 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، ښکښونکو ځواب څخه خوداري کوي، او نه له کم عقلو د هغوی د بدې رويي بدله اخلي.

د روژې ښېګڼې، 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 وکړي، 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 وکړي، 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 اېښې ده.

روژه جسم ته روغتيا او قوت بخښي

ننې روغتيا پوهانو پدې باور لري چې روژه د انسان جسم ته بې سارې فائده رسوي. او له څيړنو ورته دا جوتې شوې چې روژه جسم څخه زهري مواد خارجوي، هاضمې جاز ته آرام ورکوي، پړسوبونو لمنځه وړي، وينه کې د شکرې ناروغۍ مقدار کموي، او اضافي چربي کوم چې د وينې د فشار مريضانو ته زيانمنه ده لمينځه 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 موږ خپل عبادتونه د پوهې له مخې پر ځای کړو نو يوه ډېره مهمه اغېزه به زموږ د ايمان په ټينګېدو کې ولري او د نورو عبادتونو په څېر د روژې په فرضيت کې هم ډېر حکمتونه نغښتي دي.

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 أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهَرَ 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 هَدَاكُم وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ** (سورة البقرة الاية ١٨٥)

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 احكمم فلا يرفث ولايغت 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 صلی الله علیه وسلم وفرمايل: **چې الله تعالى فرمايلي 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 تاسي 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 ښېګڼې، مسایل او احکام:

اوکله چې خپل رب ته ورسې (د هغې جزا وويني) نو په خپله روژه باندي 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 څه ډول تېره کړو؟

د دروژې هدف يوازې د انسانانو وړي 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 گناهونو او ناوړو کارونو څخه لاس واخلو.

له يوه پلوه دغه خوښې چې زموږ گناهونه بخښل کيږي او له بله پلوه د دې وېره چې گناه کول د روژې ثواب کموي موږ د گناه په مقابل کې ډېر دقيق او حساس روزي يعنې روژه د مؤمن اخلاق اصلاح کوي لکه نبي کریم صلی الله عليه وسلم چې فرمايي :

وعن ابي 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 رضي الله عنه څخه روايت دئ چې نبي کریم صلی الله عليه وسلم وفرمايل: څوک چې په درواغو وينا او په هغه باندي عمل کول نه پرېږدي. نو الله جل جلاله هيڅ ضرورت نه لري، چې دغه سړی دي خوراک او چينباک پرېږدي.

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

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

پیغمبر صلی الله علیه وسلم د روژې د ساتنې خاصیت په یو حدیث کې داسې بیانوي: **وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِذَا جَاءَ رَمَضَانَ فَتَحَتِ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ وَغُلِقَتِ أَبْوَابُ النَّارِ وَصَفَتِ الشَّيَاطِينُ . (متفق عليه)**

ژباړه : د ابوهريه رضي الله عنه څخه روايت دى، چې رسول الله صلى الله عليه وسلم وفرمايل كله چې د رمضان (مياشت) راسي نو د جنت دروازې خلاصېږي او د دوزخ دروازې تړل كيږي او شيطانان په ځنځيرونو كې 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 دوزخ له اور څخه خلاصون راكوي، دا چې روژه موږ ته د هر راز گناهونو څخه خلاصون را كوي **نو روژه يوازې د خوراك چيښاك او ځينو نورو نعمتونو څخه د گټې پرېښوول نه دي بلكې له هر راز بديو او گناه څخه ځان ساتل دي** لكه څرنگه چې زموږ معده د خوراك او چيښاك لذت او مزه هېروي نو ژبه مو بايد له درواغو، د درواغو له شاهدي، غيبت كولو، چغلي، د درواغو قسم اخيستلو، فحش وينا كولو او نورو څخه، هم وژ غوړل سي، لاسونه موله ناوړه كارونو څخه لكه: ظلم كول، د چا سره دښمني ساتل، وركي، كرمبوټ، شطرنج، او داسې نور.. غوړونه مو د سروژ او گناه د اورېدلو څخه، پېښې مو گناه ته د تللو څخه لكه سپنما، اوناوړه مجلسونو ته تلل، او زړه مو له بدو فكريونو او نيتونو څخه لكه فحش حركات، د پردې ښځو سره ناسته، ولاړه، پرديو ښځو ته كتل، ناجائزه فلمونو ته دكتلو څخه ډډه وكړي.

په دې توگه هغه روژه لرونكئ مؤمن، چې د كور، حلالو لذتونو او خوندونو ته لاس نه وړي كه په اخلاص او شعور سره يې روژه نيولي وي نو هيڅ كله به كوم حرام كار او يا گناه ونه كړي .

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 كسانو! چې ايمان مو راوړى دى روژه پر تاسو باندي داسې فرض سوې ده لكه ستاسو څخه مخ كې، چې پر نورو امتو باندي فرض سوې وه د دې لپاره چې تاسو د الله جل جلاله څخه وېرېږئ.

یعنې روژه مسلمان د نفسي خواهشونو په پرېښودلو سره عادتوي او په دې سره کولای سي چي خپل نفس له هغو نفسياني خواهشونو او شرعي محرماتو 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 تقویه کوي، په روژه کي لوی حکمت د سر کښی نفس اصلاح او د شریعت 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 یو حدیث کي نبي کریم صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي: مؤمن هغه څوک دی، چي انسانان د هغه په لیدو سره د الله جل جلاله په یاد کښي مصروف سي. (مسلم)

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

د فسق او ناروا باندې 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 پوهې خاوند هغه څوک دی چي په دې هکله صحیح پریکړه وکړي او د لاس تړلو شیطانانو د لاس اله ونه ګرځي.

د روژې تکلیفونه په خوښۍ او خوشحالی وزغمی **د لوري اوتندي څخه په شکایت کولو د روژې بې قدرې ونه کړي**، د روژې ستر اجرهونه 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 موږ 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 شئ.

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 يې جوړوي، نو باید هر انسان د تقوی د لاسته راوړلو کوښښ وکړي، هر ډول نېکۍ ته لاس ور واچوي او له هر ډول بدۍ 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 روژاتي يې 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 عبثو 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 گرځوي. او په حدیثو کې هم د موسیقي د بدۍ په اړه ډېرې یادونې سوي دي، چې تاسو ته یې یوه نمونه ذکر کوو، رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: ((الغناء ینبئ النفاق فی القلب)).

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

۲- د غیبت، درواغو، او ښکښلو پرېښودل، چي دا کارونه په عموم کي هم منفور کارونه دي، خصوصاً 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 شاهدي باندې عمل پرې نه ښودی، نو الله جل جلاله د ده خوراک او څښاک نه کولو ته حاجت نه لري يعني دا روژه یې نه ده روژه؛ صحیح البخاري (4/ 578). بل حدیث کي راځي: او که ستاسو څخه د یوه تن روژه وي، نو جڼګ دي نه کوي، دجهالت لويي چيغې دي نه وهي، که چا ورته ښکښل او بد رد وویل او یا یې جڼګ 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 ګټې 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 (خپټې) بدترین لوبښی نه دی ډک کړی -يعني خپټه بد لوبښی دی- د بني آدم لپاره څو محدودې ګولې (خوراک) کافي دي چي صرف ملا یې په سیده سي، خو که بیا هم 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 کسری 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 اوریشو په ډوډۍ دوې ورځي مسلسل نه دی موږ 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 باندې، نه دا چي صرف خپټه ډکه کړو.

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 زېور 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 لوړې او توندې 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 ایږدو
ر سول الله صلی الله علیه وسلم تر ټولو سخي انسان وو، خو د روژې په میاشت کې بیا تر هر وخت زیات سخي وو؛ صحیح البخاري (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 روژماتې ورکړي، نو ده ته د هغه د روژې هومره ثواب ورکول کیږي، بېله دې چې د روژاتي د ثواب څخه دې څه کم (لږ) 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 رکعتونه 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 لمونځه 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 هرې میاشتي د درو ورځو د روژو د نیولو توصیه وکړه چې د هرې میاشتي درې روژې به نیسم، یعنې 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 بلې وسیلې سره هم د قرآن کریم تلاوتونه اوري؛ چې دا دېته زمینه برابروي چې په نورو وختونو کې هم انسان د قرآن د تلاوت د اورېدلو شوق ولري.

د قرآن کریم ختم

که په کال کې یوځل قرآن ختم کړل شي، نو دغه کس مهجور (د قرآن پرېښودونکي) نه بلل کیږي، په تراویحو کې یوځل قرآن ختمول سنت دی، او پر حافظ باندې په هرو څلوېښتو ورځو کې د قرآن ختم کول د قرآن حق دی، نو موږ حتما باید د الله جل جلاله دغه د پیغامونو او نجات څخه ډک کتاب هر وخت تلاوت کړو او عمل ورباندې وکړو.

د روژې ښېگڼې، 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 کړني (عبادات) د روژې بعد په نورو وختونو کې هم کولې، نو پوه شه چې د ده روژې قبولي شوي دي.

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

هغه وخت را نږدې دی چې د رمضان د مبارکې مياشتې سپوږمۍ به ټوله د نیا 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 تعالى نه غواړي چې دې مبارکو ورځو ته يې ور ورسوي.

د رمضان د مياشتې ورځې هغه ورځې دي چې د ډېرو مسلمانانو د اوږو نه پکې د 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 تعالى 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 کرښې او چېرته د روژې فضایل بیانول خو زه به صرف یو څو ټکي پدې اړه و کارم چې ددې مبارکې میاشتې 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 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 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؟

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) 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 بوچ ونه گڼي.

حضرت عبد الله بن عمر رضی الله عنه به فرمایلي : مرحباً بشهر خیر کله؛ صیام نهاره، قیام 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

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

پنځم: په ديني 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 نېرېدې 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 ښېگڼې، مسایل او احکام:

نه کولو تعهد وکړو 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 ښکېل جوړ کړي څنگه 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 ورسېږي 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 ورکړې هم د پوره مکمل کار طمع تري نه وي.

د انسان بدن هم داسې دیو ماشین غوندي دښپي 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.

د وزن کموالي : په روژه کې انسان د وزن کمیږي په وجود کي دمیاشتو میاشتو ذخیره شوي غوړین مواد په مصرف رسیږي د وزن کموالي او د چربي ورکول، د زړه د ناروغي ، دشکرې ناروغی او د وینې د فشار په مخنیوي کي ډیر اغیزناکه رول لري .

د روژې ښېگڼې، مسایل او احکام:

د انسولين هرمون پياوړتيا : د روژې په مبارکه مياشت کې د وينې د شکرې لپاره انسولين هرمون پياوړي وي د شکرې په کنټرول او توازن کې ډير اغيزناکه وي .

د عمر اوږدوالی: د عمر اوږدوالی او لنډوالی د الله تعالی په لاس کې دی خو ځينو څيړونو ښودلې ده چې روژه د عمر داوړد والي سبب گرځي ، د عمر په لنډيدو کې مهم عامل د وجود د ميتابوليزم سست والی او کرار والی دی خو په روژه کې د وجود د ميتابوليزم گړندی وي چې د عمر د اوږدوالي سبب گرځي.

روژه دلورې په مقابل کې مقاومت زياتوي: دلورې سره مقابله د وجود هومونونو ته د دې توان ورکوي چې په ښه ډول کار وکړي همدارنگه ځينې خلک د خوراک ډير ليواله وي هر شى چې په مخه ورشي مخ نه تري اړه وي خوري يې روژه د دې عادت په ورکولو کې ورسره کمک کوي روژه

د خوراک عادتونه منظم کوي: ځينې خلک د ورځې په اوږدو کې رقم رقم او پريمانه خوراکونه کوي روژه ددې عادتو په ورکولو کې ډير کمک کوي .

روژه د عصابو فعاليتونه پياوړي کوي: روژه د عصابو په سيستم کې د نوي حجرو په تشکيل او وده کې مهم رول لوبوي همدارنگه د ځينې عصبي ناروغيو په مخنيوي کې لکه الزايمر او پارکينسون ناروغي ډير اغيزناکه ده.

روژه د جود د کنټرول سيستم قوي کوي: روژه دانسان وجود په فزيکي او ذهني ډول ژوندي او فعال ساتي.

پوستکي پاک ساتي او د پوستکي دانې ورکوي: په روژه کې بڼه (جگر) او پښتورگي (گرډوکي، بډودي) د زهرجنو او مضر موادو څخه پاکيږي د بڼې او پښتورگي د زهرجنو توکو څخه پاکوالی د پوستکي په بڼه تلو کې مهم رول لري.

ميتابوليزم : روژه د انسان د وجود د ميتابوليزم گړندی کوي د انسان هضمي سيستم ته لکه معد ، لويو او وړو کولمو ته استراحت ورکوي اخيستل شوي انرژي او کالوري استعمال په سالم شکل صورت

د روژې ښېګڼې، مسایل او احکام:_____

نيسي همدارنگه روژه د هغه خلكو لپاره چې د ځيني غذاگانو په مقابل كې يې معده او كولمې حساسې وي په نس كې يې باد رغونه او گډوډي ور پيدا كوي ډيره گټوره ده.

روژه دانسان دفاعي سيستم قوي كوي: روژه دانسان دوجود دفاعي سيستم قوي كوي په روژه كې دفاعي سيستم په وجود كې زړې او دفعاليت څخه لوېدلې حجرې له مينځه وړي او نوې تازه حجرې منځته راځي همدارنگه دكنسر دحجرو د پخش كيدو سرعت راكموي.

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

هيله ده چې كتاب به مو دخوښي ورگرځيدلى وي

راتولونكى: حاجى محمد ځلاند

دكندهارولايت دسپين بولدك اوسيدونكى

اخذ ليكونه بيلابيل ويب سايتونه

حاجى محمد ځلاند : FB

Gmail :hajikhan413 @gmail.com

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