د امربالمعروف، نهی عن المنکر او شکایتونو اورېدلو وزارت

لـــمـــونـــځ

د لمانځه په اړه مقاله

لیکونکی: قاري نبی الله «احمد»

دنده: دتحقیق او احصائي آمر

اړوند ریاست: د تقنین او پلان ریاست

ایمیل: allah555577@gamil.com

لــړ لـــيـــک

سريزه 1
د لمانځه اهميت 1
د لمانځه ګټې 2
د لمانځه طبي ګټې 4
د ګهيځ لمونځ: 4
د ماسپښين لمونځ: 5
د مازديګر لمونځ: 5
د ماښام لمونځ: 6
د ماخوستن لمونځ: 6
لمونځ د نفس او بدن لپاره شفا: 6
لمونځ او د هډوکو تقويه کېدل: 8
لمونځ د عصبي علاج يوه وسيله: 8
د لمانځه د پريښودلو سزا 9

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد للّه رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، نبيّنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعد: إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ كَانَتۡ عَلَى ٱلۡمُؤۡمِنِينَ كِتَٰبٗا مَّوۡقُوتٗا [سورت النساء: اية ۱۰۳]

ژباړه: لمونځ پر مؤمنانو په ټاکلیو وختونو کې فرض شوی دی.

لمونځ د اسلام دوهم رکن دی چې د دې په وسیله د بنده او الله ﷻ ترمنځ اړیکه ټینګیږي او د یوه رښتیني مسلمان د پېژندنې له نښانو یوه نښه ګڼل کېږي او ډېر ستر حکمتونه لري.

لمونځ په رسول الله ﷺ او مسلمانانو د نبوت په لسم کال د معراج په شپه د عرش له پاسه د الله تعالی او د هغه د رسول ﷺ ترمنځ د مخامخ خبرو له لارې فرض شوی دی.

لمونځ په اسلام کې ځانګړی او ارزښتناک ځای لري نو باید په حتمي توګه ترسره شي ددې لپاره چې له لمانځه څخه څوک غافله نشي نو ما هم د امربالمعروف، نهی عن المنکر او شکایتونو اورېدلو وزارت د اطلاعاتو او نشراتو ریاست په غوښتنه دا یوه وړوکې مقاله چې د لمانځه په اړه ده ستاسو درانه چوپړ ته وړاندې کړه او د امکان تر حده پورې مې کوښښ وکړ چې په روانو او ساده جملو کې یې مطالب راټول کړم، هیله ده چې د لوستونکو د ګټې وړ وګرځي.

څرنګه چې انسان له غلطۍ څخه خالي نه دی نوکه کومه غلطي را څخه شوې وي بخښنه راته کوئ.

ستاسو د کامیابۍ په هیله

د لمانځه اهمیت

لمونځ د مؤمن په ژوند کې خورا ډېر اهمیت لري، ځکه چې دا د یوه مطیع مسلمان لقب او د عاجز مؤمن لپاره له الله ﷻ سره د پیوستون لاره ده، پرته له کامل مؤمن نه یې بل څوک ساتنه نه کوي او له منافق او فاسق انسان نه بغیر بل څوک پکې سستي نکوي او نه یې له پامه غورځوي.

د دې د پرېښودلو په حکم کې د علماوو اختلاف دی، او په اتفاق سره یې دا خبره کړې ده چې څوک ورڅخه انکار وکړي کافر دی، څوک چې له دې څخه غفلت وکړي فاسق دی.

څوک چې لمونځ پرېږدي د شپې خاتمې ضمانت یې څوک نه کوي، لمونځ پرېښودونکی خپل ځان له تاوان سره مخامخ کوي، پرته له دې چې ژر توبه وباسي او پښېمانه شي.

د لمانځه د ډېر اهمیت له امله ناروغ هم نه معاف کېږي بلکې د هغه د حالت سره سم د لمانځه اجازه ورکول کېږي، یوازې په جګړه کې مجاهد د دښمن په وړاندې له لمانځه نه مستثنی دی نور په هر حالت کې په ټولو مسلمانانو پنځه وخته لمونځ فرض دی لکه څرنګه چې الله تعالی فرمايي:

إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ كَانَتۡ عَلَى ٱلۡمُؤۡمِنِينَ كِتَٰبٗا مَّوۡقُوتٗا [سورة النساء: اية ١٠٣]

ژباړه: لمونځ پر مؤمنانو په ټاکلیو وختونو کې فرض شوی دی.

او بل ځای کې فرمايې:

وَٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلۡخَٰشِعِينَ (سورة البقره اية ٤٥)

ژباړه: او په صبر او لمانځه (له الله) مرسته وغواړئ خو دا کار عاجزي کوونکیو بنده ګانو ته درونډ او ګران نه دی.

هغه څوک چې لمونځ نه کوي هغوی دوزخ ته تلونکي دي چې په دې اړه الله ﷻ چې فرمايي:

مَا سَلَكَكُمۡ فِي سَقَرَ ۞ قَالُواْ لَمۡ نَكُ مِنَ ٱلۡمُصَلِّينَ ۞ [سورة المدثر/٤٢-٤٣اية]

ژباړه: تاسې څه شي دوزخ ته بوتلئ، هغوی به ووايي مونږ له لمونځ کونکو څخه نه ؤ .

همدارنګه رسول الله ﷺ ويلي دي:

«مَنْ حافَظَ عَلَيْها، كانَتْ لَهُ نُوراً وبُرْهَاناً وَنَجَاةً يَوْمَ القيامَةِ، وَمَنْ لَمْ يُحافِظْ عَلَيْها، لَمْ يَكُنْ لَهُ بُرْهَانٌ وَلا نُورٌ وَلَا نَجَاةٌ، وَكَانَ يَوْمَ القِيامَةِ مَعَ قارُونَ، وهامانَ، وَفِرْعَوْنَ، وَأُبَيِّ بْنِ خَلَفٍ» مسند امام أحمد وابن حبان

ژباړه: څوک چې په لمانځه دایم پابند وي هغه لمونځ به د قیامت په ورځ د ده لپاره دلیل، وسیله او رڼایي وګرځي، څوک چه د لمانځه پابندي ونه کړي د ده لپاره به په قیامت کې نه دلیل، نه وسیله، نه نجات او نه به نور وي، د قیامت په ورځ به له قارون، فرعون، هامان او ابی بن خلف سره یو ځای حشر کېږي.

له ابو هریره(رضي الله عنه) نه روایت دی چې رسول الله ﷺ وفرمایل:

((إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ العَبْدُ يَوْمَ القِيَامَةِ مِنْ عَمَلِهِ صَلاتُهُ، فَإِنْ صَلَحَتْ ، فَقَدْ أَفْلَحَ وأَنْجَحَ وَإِنْ فَسَدَتْ ، فَقَدْ خَابَ وَخَسِرَ ، فَإِنِ انْتَقَصَ مِنْ فَرِيضَتِهِ شَيْءٌ قَالَ الرَّبُّ ﷻ انْظُرُوا هَلْ لِعَبدي من تطوّعٍ ، فَيُكَمَّلُ مِنْهَا مَا انْتَقَصَ مِنَ الفَرِيضَةِ ، ثُمَّ تَكُونُ سَائِرُ أَعْمَالِهِ عَلَى هَذَا)) [رواه التِّرمِذيُّ ٤١٣].

ژباړه: د قیامت په ورځ به د بنده په اعمالو کی (د ټولو نه مخکې) د هغه سره د لمانځه حساب کېږي که چېرې د هغه د لمانځه حساب صحیح اووتلو نو کامیاب شو او نجات یې وموند او که چېرې خراب راووت، نو ناکام او تاواني شو که چېرې یې په فرضو کې کمی وي نو الله تعالی به وفرمايي وګورئ که د ده په عمل نامه کې نفل وي نو د هغه په ذریعه دا کمي پوره کړئ د دې وروسته د پاتې اعمالو حساب کتاب هم پدې اندازې باندې کېږي.

د لمانځه دنیوي او اخروي ګټې

لمونځ سترې ګټې او فايدې لري، ځوک چې په دې ټاکل شوي فرض باندې عمل نه کوي هغه به دا فايدې او ګټې له لاسه ورکوي، په دې کې ديني، قلبي، رواني، اجتماعي او نوري ګټې هم شاملې دي، چې دا ګټې عبارت دي له:

١) لمونځ د زړه لپاره سکون او د زړه او روح لپاره اطمينان دی، نو ځکه به رسول الله ﷺ په دعاء کې بلال بن رباح رضي الله عنه ته ويل:

قُمْ يا بلالُ فأَرِحْنا بالصلاةِ[سنن أبي داوود]

ژباړه: اې بلال پاڅېږه او په لمانځه سره موږ ته راحت راکړه.

رسول الله ﷺ به چې کله په تکليف شو نو لمونځ ته به يې منډه کړه.

٢) لمونځ د انسان لپاره رڼا ده او د الله تعالی په رڼا کې د هغه برخه د هغه د لمانځه سره متناسبه ده، ځکه چې د هغه ژوند روښانه کېږي او د خپل خالق سره د آرامۍ او پيوستون احساس کوي، لکه رسول الله ﷺ چې ويلي:

الصلاةُ نور. [رواه الإمام مسلم في صحيحه]

ژباړه: لمونځ رڼا ده.

٣) د بنده د عمل اصلاح د لمانځه له اصلاح سره برابر دی، د دې حديث له مخې:

أَوَّلُ ما يُحاسَبُ به العبدُ يومَ القيامةِ الصَّلاةُ فإنْ صلَحَتْ صلَح له سائرُ عمَلِه وإنْ فسَدَتْ فسَد سائرُ عمَلِه. [رواه الطبراني في المعجم الأوسط/ ش ١٨٥٩]

ژباړه: د قيامت په ورځ به د بنده سره اول د لمانځه حساب کېږي، که يې لمونځ اصلاح وي نو ټول اعمال به يې اصلاح وي او که فاسد وي نو ټول اعمال به يې فاسد (باطل) وي.

4) ځوک چې د لمانځه ساتنه کوي الله ﷻ ورسره جنت ته د داخليدو وعده کوي لکه چې رسول الله ﷺ فرمايلي دي:

من جاء بِهِنّ لم يضيّع منهنّ شيئًا استخفافًا بحقِّهِنّ، كان لَهُ عند اللهِ عهدٌ أن يدخلَهُ الجنّةَ. [سنن النسائي/ ش ٤٦١]

ژباړه: څوک چې څه شی راوړي دوی به له خپل حق څخه هېڅ شی له لاسه ورنکړي، د هغه سره به د الله ﷻ وعده وي چې هغه به جنت ته داخلوي.

5) لمونځ له وېرې او اضطراب څخه د ساتنې، د نیکۍ په لور د ابتکار او له حرص څخه د لرې والي وسیله ده، الله تعالی فرمايي:

إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ، إِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ جَزُوعًا ، وَإِذَا مَسَّهُ ٱلْخَيْرُ مَنُوعًا ، إِلَّا ٱلْمُصَلِّينَ ، ٱلَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَآئِمُونَ .

[سورة المعارج ١٩ــ٢٣]

ژباړه: په رښتیا، انسان حریص او بې حوصلې پیدا شوی دی، چې کړاو وروړسي نو ژړا انګولا کوي، او چې ښېګڼه ور ورسي (نورو ته د ګټې رسولو) خنډ ګرځي (او کنجوسي کوي)، خو بې له لمونځ کوونکو (چې له دې نیمګړتیا ژغورل شوي دي) هغوی چې تل خپل لمونځونه کوي.

6) لمونځ له بنده سره مرسته کوي چې له بدیو او فحشاء څخه يې وساتي. الله ﷻ فرمايي:

إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ [سورة العنكبوت: ٤٥ آية]

ژباړه: لمونځ (انسان) له بې حیايۍ او ناوړو چارو ایساروي او البته د الله ذکر [تر هر چارې] خورا مهم.

7) د لمانځه له ګټو څخه دا هم دی، کوم ګناهونه چې مومن په شپه او ورځ کې کوي د لمانځه په واسطه ورته بخښنه کېږي، عبدالله بن مسعود رضي الله عنه څخه روایت دی چې رسول الله ﷺ وفرمایل:

تَحْتَرِقُونَ تَحْتَرِقُونَ فَإِذَا صَلَّيْتُمُ الفَجْرَ غَسَلَتْهَا، ثُمَّ تَحْتَرِقُونَ تَحْتَرِقُونَ فَإِذَا صَلَّيْتُمُ الظُّهْرَ غَسَلَتْهَا، ثُمَّ تَحْتَرِقُونَ تَحْتَرِقُونَ فَإِذَا صَلَّيْتُمُ العَصْرَ غَسَلَتْهَا، ثُمَّ تَحْتَرِقُونَ تَحْتَرِقُونَ فَإِذَا صَلَّيْتُمُ المَغْرِبَ غَسَلَتْهَا، ثُمَّ تَحْتَرِقُونَ تَحْتَرِقُونَ فَإِذَا صَلَّيْتُمُ العِشَاءَ غَسَلَتْهَا ثُمَّ تَنَامُونَ فَلا يُكْتَبُ عَلَيْكُمْ حَتَّى تَسْتَيْقِظُوا). [قال المنذري في الترغيب والترهيب: رواه الطبراني في الصغير والأوسط وإسناده حسن، ورواه في الكبير موقوفاً عليه وهو أشبه، ورواته محتج بهم في الصحيح]

ژباړه: انسان ګناهونه کوي خو چې کله د سهار لمونځ وکړي هغه به يې ببرته ومينځي، انسان ګناهونه کوي خو چې کله د ماسپښین لمونځ وکړي هغه به يې ببرته ومينځي، انسان ګناهونه کوي خو چې کله د مازدیګر لمونځ وکړي هغه به يې ببرته ومينځي، انسان ګناهونه کوي خو چې کله د ماښام لمونځ وکړي هغه به يې ببرته ومينځي، انسان ګناهونه کوي خو چې کله د ماخستن لمونځ وکړي هغه به يې ببرته ومينځي، بیا تاسو خوب کوئ. او ستاسو په رابطه هېڅ شی نه لیکل کېږي تر څو چې تاسو ويښ شئ.

8) لمونځ ټولنيزې ګټې هم لري، په ځانګړې توګه د جماعت لمونځ، چېرې چې مومنان هره ورځ پنځه ځله د جماعت لمانځه لپاره د یو ګاونډ په کچه سره راټولېږي.

د جمعې لمونځ چېرې چې مسلمانان په اونۍ کې یو ځل په یوه ښار کې سره را ټولېږي، او په کال کې دوه ځله د ښار په سطحه په دوو اخترونو کې مسلمانان سره را ټولېږي.

دا د اسلام یو له هغو اهدافو څخه دی چې د قانون جوړونې، مینې او همکارۍ، شفقت او لیدنې ټینګار کوي.

همدا وجه وه چې له لمانځه وروسته به صحابه کرام هغو کسانو ته ورتلل چې په لمانځه کې به ورسره نه وو، او فکر به يې کاوه چې د ده نه حاضرېدل به د کوم مشکل له امله وي، نتیجه به دا شوه چې صحابه به د خپل ګاونډي یا د خپل مسلمان ورور په حال پوهېدل او که به هغه مشکل کې وو په وخت به يې همکاري ورسره کوله.

9) لمونځ کوونکی به د اوداسه له وجهې د قیامت په ورځ له رڼا څخه وپېژندل شي، رسول الله ﷺ به له لرې څخه غږ وکړي او وبه وايي:

إنّ أمّتي يدعون يوم القيامة غرّاً محجّلين من أثر الوضوء [رواه البخاري ومسلم]

ژباړه: زما امت به د قیامت په ورځ د سپینو مخونو او سپینو لاسونو او پښو سره وبللی شي؛ چې دا به د اوداسه له نښانو څخه وي.

او همدارنګه الله ﷻ فرمايي:

سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ(سورة الفتح: یة ۲۹)

ژباړه: پر وچولیو (تندیو) يې د سجدو نښې ښکاره دي.

10) لمونځ صحي او نفسي ګټې لري چې د لمانځه په اداء کولو بنده ته حاصلېږي، خو له پورتنیو ټولو ګټو څخه وروسته تر ټولو لویه ګټه د بنده لپاره د بندګۍ احساس دی.

د لمانځه طبي ګټې

نویو علمي څېړنو ښودلې چې د مسلمانانو د لمونځونو پنځه واړه وختونه د بدن لپار ه د سیکالوجي (اروا پوهنې) فعالیت له وختونو سره یو شان دی، په دې معنا چې په دې سره د ټول بدن د فعالیت چارې تنظیمېږي.

د ډاکټر زهیر رابح په " په لمانځه شفا غوښتل" نومي کتاب کې راغلي چې: "کوتیزون چې د انسان په جسم کې د فعالیت هرمون دی، د لمانځه د وخت راتلو پرمهال تر نورمال حالت ډېر زیاتېږي او ترڅنګ يې د وینې نارمل حالت او په وجود کې تګ راتګ هم تنظیمېږي، دلته د پنځه وخته لمونځونو طبي ګټې بیانوو.

د ګهیځ لمونځ:

انسان د سهار له لمانځه څخه وروسته د شپږ او نهو بجو ترمنځ د لا ډېر فعالیت احساس کوي. همدا لامل دی چې له لمانځه وروسته دا وخت د کار د کولو تر ټولو ښه وخت دی، رسول الله ﷺ فرمايلي دي:

((اللّهُمّ بَارِك لأُمّتِي فِي بكورها)) [رواه الترمذي/ش ۱۲۱۲]

ژباړه: اې زما ربه، زما امت ته په وختي کارونو کې برکت واچوه.

همدارنګه، په دې وخت کې په هوا کې د اوزون غاز درجه هم لوړېږي، دغه غاز د انسان پر عصبي سیستم، ذهني او د عضلاتو پر فعالیت اغېز لري، سهار ناوخته بیا برعکس نتیجه لري، داسې چې کورتیزون کمېږي او کچه یې تر وروستۍ ټیټې درجې رسېږي، انسان د فشار او د ارام اخیستو احساس کوي، دا حالت انسان ته له وختي ویښېدو پوره اووه ساعته وروسته مخې ته راځي.

د ماسپښین لمونځ:

په داسې وخت کې د ماسپښین د لمانځه وخت رارسېږي، چې د انسان په زړه کې نرمښت راځي او جسم که هر کار کوي ستړی ستړی ښکاري.

بیا د ماسپښین له لمانځه وروسته مؤمن انسان د خپل فعالیت د جسمي او ذهني ځواک د ترلاسه کولو لپاره د خوب شوق لري، چې په شریعت کې دغه خوب ته "قیلوله"وایي، چې رسول الله ﷺ یې په اړه فرمایلي دي: **عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : " اسْتَعِينُوا بِطَعَامِ السَّحَرِ عَلَى صِيَامِ النَّهَارِ، وَبِالْقَيْلُولَةِ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ . [سنن ابن ماجه/ش-١٦٩٣]**

ژباړه: په روژه کې د پشمني په خوړلو مرسته وغواړئ، او په قیلولې د شپې له لمانځه (قیام اللیل) سره مرسته وکړئ.

بل ځای رسول الله ﷺ فرمایلي دي:

قیلوا فإن الشیطان لا یقیل [صحیح الجامع ۴۴۳۱].

ژباړه: قیلوله (د غرمې خوب) وکړئ؛ ځکه چې شیطانان دا خوب نه کوي.

علم هم ثابته کړې چې د انسان جسم په عام ډول پر دغو سختو حالاتو تېرېږي، په جسم کې یې هغه کېمیاوي نشه کوونکې ماده زیاتېږي، چې د خوب خوا ته یې کش کوي، جسم د فعالیت په وروستۍ ټیټه درجه کې وي، کله چې انسان د قیلولې خوب ونه کړي، نو ټوله ورځ یې اعصاب ستړي وي، بیا د مازدیګر د لمانځه وخت رسېږي، او په لمانځه سره د انسان جسم یو ځل بیا خپل فعالیت او ځواک مومي او په وینه کې د"ادرینالین" کچه بیا لوړېږي، د جسم په دندو په تېره بیا د زړه په فعالیت او نشاط کې زیاتوالی راځي.

د مازدیګر لمونځ:

د مازدیګر لمونځ په ځانګړې توګه د ناڅاپي نشاط او فعالیت لپاره د زړه او جسم په بېرته چمتو کولو کې خاص رول لري. دلته د قرآن کریم ددې ټینګار معجزه او ګټه رامخې ته کېږي چې د مازدیګر پر لمانځه یې ډېر ټینګار کړی دی، الله تعالی فرمایي:

" حَافِظُواْ عَلَى الصَّلَوَاتِ والصَّلاَةِ الْوُسْطَى وَقُومُواْ لِلّهِ قَانِتِينَ "[سورة البقرة :اية ٢٣٨]

جمهور مفسرین پر دي ولاړ دي چې له الصلاة الوسطی هدف د مازدیگر لمونځ دی، پر دي سربېره چې د مازدیگر د لمانځه پر وخت په جسم کې د ادرینالین هرمون افرازات ډېرېږي، همدا لامل دی چې طب هم د دغه لمانځه گټه ثابته کړې ده.

د ماښام لمونځ:

بیا د ماښام لمونځ راځي چې دي سره د"کورتیزون" د افرازاتو کچه راټیټېږي، د تیارې په خورېدو سره د بدن فعالیت هم په کمېدو شي، چې دا کار د گهیځ تر لمانځه وروسته برعکس وي،

د ماسختن لمونځ:

د ورځې په دوراني چوکاټ کې د ماسختن لمونځ وروستی او پنځم لمونځ دی، چې په لړ کې یې جسم د نشاط او حرکت له حالت څخه خوب ته د پوره لېوالتیا لپاره سرې ور کش کوي. د مسلمانانو لپاره د ماخوستن د لمانځه ځنډول مستحب گڼل شوي، د امام احمد په مسند کې د معاذ بن جبل په روایت راغلي:

أَبْقَيْنَا النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي صَلَاةِ الْعَتَمَةِ، فَأَخَّرَ حَتَّى ظَنَّ الظَّانُّ أَنَّهُ لَيْسَ بِخَارِجٍ، وَالْقَائِلُ مِنَّا يَقُولُ: صَلَّى. فَإِنَّا لَكَذَلِكَ حَتَّى خَرَجَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالُوا لَهُ كَمَا قَالُوا، فَقَالَ لَهُمْ: "أَعْتِمُوا بِهَذِهِ الصَّلَاةِ؛ فَإِنَّكُمْ قَدْ فُضِّلْتُمْ بِهَا عَلَى سَائِرِ الْأُمَمِ، وَلَمْ تُصَلِّهَا أُمَّةٌ قَبْلَكُمْ". [سنن ابو داؤد/ ش ۴۲۱]

ژباړه: کله چې یوه ورځ رسول الله ﷺ د ماسختن په لمانځه کې وځنډېد، خلکو دا گمان وکړ چې گنې هغه ﷺ له کوره نه راوځي، رسول الله ﷺ وفرمایل: دغه لمونځ وروسته کړئ، یعني کله چې ښه تیاره شي، د ماسختن لمونځ وکړئ، همدې لمانځه پر نورو امتونو تاسې ته برتري درکړې، ځکه چې تر تاسې مخکې امت دا لمونځ نه کاوه.

دا هم باید هېر نه کړو چې په منظم ډول د میلاتونین افرازات د انسان له جسمي او عقلي پوخوالي سره ژوره اړیکه لري، د انسان جسم دې ته هڅوي چې پر یوه ثابت نظام وچلېږي، له دې کبله وینو چې پر وخت د لمونځونو کول ددې لامل گرځي چې انسان خپل ورځني فعالیتونه په بشپړ ډول په پوره فعالیت او ځواک ترسره کړي، چې په دې سره د انسان د جسم د سیستمونو دندې په تر ټولو ښه ډول ترسره کېږي.

لمونځ د نفس او بدن لپاره شفا ده:

د بیروت یو اوسېدونکی محمد منصور له لمانځه سره خپله کیسه داسې بیانوي: "په یوه داسې هوټل کې مې کار کاوه، چې د سمندر پر زرغونو څنډو یې کړکۍ ورخلاصې وې، دا مخکې له دې چې زما د هېواد سرچینې ولوټل شي. کاري چاپېریال اړ ایستلی وم، چې ټوله ورځ کار وکړم او د شپې ویښ پاتې شم، دا چې د هوټل څښتن ډېره مینه راسره لرله

او پر ما يې ډېر باور درلود، يو وخت هغه د هوټل ټولې چارې ماته پرېښودې او هغه په نورو کارونو بوخت شو، خو زما اندېښنې او مسؤوليتونه يو پر دوه شول، د شپې خوب مې بيخي ورک شو، ټوله شپه به مې په سېګرېټو او قهوې تېروله.

يوه شپه چې ډېر مېلمانه مو نه لرل، له ګهيځ راتلو لږ وړاندې مو هرڅه سمبال کړل، ټول کارونه مې پای ته ورسول او هوټل مې وتاړه، په موټر کې کور ته ستنېدم، خو پر لار لږ وځنډېدم او د سمندر ښکلې منظرې پسې واخيستم، چې د سپوږمۍ انعکاس په اوبو کې يوه بېله ښکلا وربښلې وه، که څه هم يخني ډېره وه، خو د سوچ په نړۍ کې ډوب شوم، د ځلېدونکو ستورو ښکلا ورسره واخيستم، ويشتونکي ستورو د پلار کيسې راپه ياد کړې، چې ويل به يې (په دغو ستورو الله تعالی شيطانان وهي، ځکه چې شيطانان د اسماني خبرونو غلا کولو لپاره هڅه کوي). د پلار هغه شېبې را په ياد شوې، چې په لمانځه به په خشوع او زارۍ ولاړ وو، له سترګو مې اوښکې وبهېدې، چې د مرګ پرمهال يې مور ته د لمانځه وصيت کړی وو، او راته ويل يې چې دا د رسول الله ﷺ له مړينې مخکې خپلو اصحابو ته وروستی وصيت وو".

" په همدې وخت کې د جومات په لټه کې شوم، او له ځانه سره مې ويل، چې ايا خلکو به لمونځ کړی وي او که نه، يو کوچنی جومات مې وموند، ورننوتم چې يوازې يو سړی په لمانځه پکې ولاړ دی، او په ښکلي غږ د قرآن کريم تلاوت کوي. ورغلم او ترڅنګ يې په لمانځه ودرېدم، ناڅاپه راپه زړه شول چې بې اودسه يم، دا چې ګناهونه مې ډېر کړي دي، بايد غسل هم وکړم، او اوس خو د هغو کسانو په ډله کې يم، چې نوي اسلام ته داخلېږي، که څه هم اوبه ډېرې يخې وې، خو غسل ته مې زړه ونيو، له غسل وروسته مې داسې احساس کړه لکه همدا شېبه چې پيدا شوی يم.

د سړي تر شا ودرېدم او لمونځ مې وکړ، له لمانځه وروسته ډېر ورسره وغږېدم، او ژمنه مې ورسره وکړه، چې نور به له لمانځه ځان نه غړوم، يو څه وخت له خپل کاره غايب شوم، وختي به پاڅېدم او وختي به ويدېدم، له شيخ سره مې يوځای قرآن تلاوت کاوه، کله چې د هوټل څښتن راغی، ځواب مې ورکړ چې نور کار نه شم درسره کولی، ځکه چې په هوټل کې دې شراب څښل کېږي او هر ډول ګناهونه خلک پکې کوي، چې دا زما ضمير نور نه شي زغملی، هوټلي ووت او لاسونه يې سره موښل، او داسې ګمان يې کاوه چې ګني زه لېونی شوی يم" .

" الله ﷻ مهرباني راباندې وکړه، د زړه داړ يې را وباښه، او له ناروغيو يې هم شفاء راکړه، همدا وو د يوه داسې کاروبار په لټه کې شوم، چې زما له نوي ژوند سره سر وخوري، الله تعالی را باندې د رزق دروازه پرانيسته او د سوداګريزو خوراکي توکو په راکړه ورکړه کې مې دنده ومونده، الله تعالی يوه نېکه ښځه هم راپه برخه کړه، چې تل به محجبه ګرځېده" ...

لمونځ او د هډوکو تقویه کېدل:

د انسان په بدن کې هډوکي پر دوو پړاوونو تېرېږي، د جوړښت مرحله او بیا د ویجاړېدو مرحله، کله چې د انسان عمر لړ وي، تر پخې ځوانۍ پورې یې هډوکي وده کوي، غټېږي او قوي کېږي، له پوخوالي وروسته، د عمر په ډېرېدو په رژېدو پیل کوي.

ځینې هډوکي کمزوري شي، او د ماتېدو وړ وګرځي، خو د هډوکو تقویه او ښه جوړښت په حرکت پورې تړلې دی، باید کش کړای شي، او پر هډوکو پورې تړلي عضلات باید منقبض او منبسط شي.

وروستۍ څېړنې ښودلې چې د هډوکو په منځ کې داسې ژونکې شته، چې د هډوکو د ماتېدو لامل ګرځي، د هډوکو د نه حرکت په صورت کې دغه ژونکې د هډوکي د خرابېدو ته لاره هواري او فعالیت یې ډېرېږي.

هره ورځ پر یوه بالغ مسلمان پنځه وخت لمونځ فرض دی، چې ټول ټال اوولس رکعته کېږي، د فرضي لمونځونو وخت که سره جمع شي، تر څلوېښتو دقیقو اوړي، چې په لمانځه کې د انسان هر غړی حرکت کوي، همدا ده چې لمونځ د مسلمان د هډوکو د تقویې یوه غوره وسیله ده.

موږ وینو چې په محافظه کارو مسلمانو ټولنو کې د ملا د کږوږېدو یا د ملا دردونه ډېر نه موندل کېږي، دا ځکه چې په پرله پسې توګه په ټولنه کې محافظ وګړي لمونځونه کوي.

لمونځ د عصبي علاج یوه وسیله:

له خشوع او خضوع ډک لمونځ د انسان د نفس د ارامۍ او راحت سبب ګرځي، له انسان څخه اندېښنه لرې کوي، کله چې سړی په ارامۍ او خشوع سره لمونځ وکړي، د خوشالۍ او ارامۍ احساس کوي، د ارواپوهنې له اړخه، کله چې انسان د اندېښنې په وخت کې حرکت وکړي، فکر یې بدلېږي، همدارنګه، د لمانځه په ادا کولو سره انسان تازه کېږي، هغه ستونزې چې ورسره لاس او ګرېوان وي، له ذهنه یې وځي.

ډاکټر توماس هایسلوب وایي: "زما د اوږدې تجربې له مخې، لمونځ د خوب لپاره خورا مهمه وسیله ده، په دې معنا که چا ته خوب نه ورځي، لمونځ دې وکړي چې خوب ورشي، او د یوه ډاکټر په حیث دا ویل غواړم چې لمونځ د انسان د نفس او اعصابو د ارامۍ تر ټولو غوره وسیله ده" .

خو ډاکټر الیکسیس کارلیل – چې په طب کې یې د نوبل جایزه ګټلې ده - بیا وایي: "لمونځ د انسان په بدن او د جسم په سیستم او غړو کې یو عجیب فعالیت راولي، لمونځ د فعالیت یو ستر مولد دی، ډېر ناروغان مې ولیدل، چې په درملو یې هېڅ چاره ونه شوه، خو لمونځ یې غوره علاج وګرځېد. لمونځ د رادیوم معدن په څېر دی، چې وړانګې لري او د ذاتي نشاط لپاره مولد دی، لمونځ د ګڼو او وژونکو ناروغیو علاج ګرځېدلی دی.

د لمانځه د پرېښودلو سزا

هغه څوک چې لمونځ پرېږدي هغه اندیښمن او غمجن وي، په ګډوډۍ او تکلیف کې ژوند کوي، شیطان ورځخه د الله ﷻ ذکر هېروي، ځکه چې هغه د خدای له رسۍ او خپل رب ته له پورته کېدو څخه مخ اړولی وي، هغه څوک چې لمونځ پرېږدي په دنیا او آخرت کې به سزا ورکړل شي او په دې عذابونو کې دا دي:

1) یوه خرابه خاتمه (پای)، د بدبخته ژوند سره، په دې قول د الله تعالی:

وَمَنۡ أَعۡرَضَ عَن ذِكۡرِي فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةٗ ضَنكٗا وَنَحۡشُرُهُۥ يَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِ أَعۡمَىٰ. [سورة طه/۱۲۴آية]

ژباړه: او څوک چې زما له یاده مخ واړوي؛ نو ښېشکه ژوند به یې (سخت) او تنګ وي او د قیامت پر ورځ یې ړوند راپاڅوو.

2) د قیامت په ورځ تاوان او پښیماني کول، په حدیث شریف کې راغلي دي چې د چا لمونځ صحیح نه و، هغه به له تاوانیانو څخه وي:

وإن فسدت فقد خاب وخسر [رواه الترمذي وحسّنه، وأبو داود والنّسائي]

ژباړه: او که (د چا لمونځ) خراب شي، نو نا امیده به شي او تاواني به شي.

3) څوک چې لمونځ پرېږدي هغه ته په جهنم کې د یوې صحرا وعده ورکول کېږي چې د ویړې په نوم یادیږي.

فَوَيۡلٞ لِّلۡمُصَلِّينَ ۝ ٱلَّذِينَ هُمۡ عَن صَلَاتِهِمۡ سَاهُونَ [سورة الماعون: اية ۵۴]

ژباړه: نو پر هغو لمونځ کوونکو افسوس دی چې له خپل لمانځه غافل دي.

4) د لمانځه نه د غافل د عذابونو په اړه د علماوو او ځینو فقهاوو اختلاف دی، تر دې حده چې ډېرو فقهاوو ویلي دي چې څوک له لمانځه څخه غفلت کوي باید توبه وباسي، که توبه ونکړي تر هغه وخته پورې د بندي شي.

نو زما ګرانه وروره او ګرانه لوستونکېه، آیا ته خوښ یې چې د فقهاوو د اختلاف موضوع شې؟ ایا ته نه پوهېږې چې څوک له لمانځه څخه غفلت کوي هغه هم له منځه ځي (مړه کیږي) او الله تعالی ورسره حساب کوي.

نو آیا ته به په قبر کې د لمانځه د لاسه ورکولو باندې راضي و اوسې؟ ته غواړې چې د قیامت په ورځ لمونځ درته ووایي: خدای تعالی دې داسې پرېږده لکه تا چې زه پرېښودلی وم! هېڅکله هم نه، زما ګرانه لوستونکېه، ای مؤمنه، ژر تر ژره دې فرض ادا کړه او د هغو خلکو څخه جوړ شه کوم چې الله تعالی وایي:

وَأۡمُرۡ أَهۡلَكَ بِٱلصَّلَوٰةِ وَٱصۡطَبِرۡ عَلَيۡهَاۖ لَا نَسۡـَٔلُكَ رِزۡقٗاۖ نَّحۡنُ نَرۡزُقُكَۗ وَٱلۡعَٰقِبَةُ لِلتَّقۡوَىٰ [سورة طه: اية۱۳۲]

ژباړه: خپلې کورنۍ ته د لمانځه امر کوه او خپله هم پرې ټینګ اوسه، موږ درنه څه روزي نه غواړو؛ (بلکې) موږ یې درکوو او ښه پایله د پرهېزګارۍ ده.

او وګوره چې خدای پاک په خپلو بندګانو باندې پنځوس لمونځونه د معراج په وخت کې فرض کړي وه، مګر د تعداد له مخې پنځه لمونځونه ته راکم کړه او د ثواب له مخې د پنځوس لمونځونو ثواب لري، دا کمښت د رسول الله ﷺ

په برکت راغلی دی. چې پر خپل امت رحم کوونکی دی، نو ای محبوبه د لمانځه په ادا کولو سره پر ځان رحم وکړه،
.

د مؤمن لپاره دا مناسبه نه ده چې په دین کې تر ټولو ستره وظیفه کې غفلت وکړي، په داسې حال کې چې هغه د الله ﷻ او د هغه له رسول ﷺ سره د مینې دعوه هم کوي.

زما ګرانه مخکې له دې چې تاسو مړ شي د خپل رب په وړاندې ودرېږئ، خپل لمونځ اداء کړئ، ځکه چې دا ستاسو د نجات لاره ده، او د ژوند په حال کې لمونځ کول الله ﷻ ته د رسیدو سمه لار ده.

ومن الله التوفيق