



لمونځ د عصبي علاج يوه وسيله

لمونځ او د هډوکو تقويه کېدل

د نفس او بدن لپاره شفا

نويو علمي څېړنو ښودلې چې د مسلمانانو د لمنځونو پنځه واړه وختونه د بدن لپاره د سيکالوجي (اروا پوهنې) فعاليت له وختونو سره يوښان دی، په دې معنا چې په دې سره د ټول بدن د فعاليت چارې تنظيمېږي.

د ډاکټر زهير رايح په "په لمانځه شفا غوښتل" نومي کتاب کې راغلي چې: "کورتيزون چې د انسان په جسم کې د فعاليت هر مون دی، د لمانځه د وخت راتلو پرمهال تر نورمال حالت ډېر زياتېږي او ترڅنګ يې د وينې نارمل حالت او په وجود کې تګ راتګ هم تنظيمېږي.

د گهيځ لمونځ

له دې کبله انسان د سهار له لمانځه وروسته د شپږ او نهو بجو ترمنځ انسان د لا ډېر فعاليت احساس کوي. همدا لامل دی چې له لمانځه وروسته دا وخت د کار کولو تر ټولو ښه وخت دی، رسول الله صلی الله عليه وسلم ويلي، چې ترمذي او ابن ماجه او امام احمد يې روايت کړی دی: ((اې زما ربّه، زما امت ته په وختي کارونو کې برکت واچوه)).

همدارنگه، په دې وخت کې په هوا کې د اوزون غاز درجه هم لوړېږي، دغه غاز د انسان پر عصبي سيستم، ذهني او د عضلاتو پر فعاليت اغېز لري، او سهار ناوخته بيا برعکس نتيجه لري، داسې چې کورتيزون کمېږي او کچه يې تر وروستۍ ټيټې درجې رسېږي، انسان د فشار او د ارامۍ اخيستو احساس کوي، دا حالت انسان ته له وختي ويښېدو پوره اووه ساعته وروسته مخې ته راځي،

د ماسپينين لمونځ

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

بيا، د ماسپينين له لمانځه وروسته او د مازديگر له لمانځه وړاندې، مؤمن انسان د خپل فعاليت او جسمي او ذهني ځواک تر لاسه کولو لپاره د خوب شوق لري، چې په شريعت کې دغه خوب ته "قيلوله" وايي، چې رسول الله صلی الله عليه وسلم يې په اړه ويلي دي: ((په روژه کې د پشمنۍ په خوړلو مرسته وغواړئ، او په قيلوله د شپې له لمانځه (قيام الليل) سره مرسته وکړئ)).

بل ځای هغه صلی الله عليه وسلم فرمايلي دي: ((قيلوله (د غرمې خوب) وکړئ؛ ځکه چې شيطانان

دا خوب نه کوي)). علم هم ثابتته کړې چې د انسان جسم په عام ډول پر دغو سختو حالاتو تېرېږي، په جسم کې يې هغه کيميايي نشه کوونکي ماده زياتېږي، چې د خوب خوا ته يې کش کوي، او جسم د فعاليت په وروستۍ تېته درجه کې وي، کله چې انسان د قيلولې خوب ونه کړي، نو کړۍ ورځ يې اعصاب ستړي وي، بيا د مازديگر د لمانځه وخت رسېږي، او په لمانځه سره د انسان جسم يوځل بيا خپل فعاليت او ځواک مومي او په وينه کې د "ادرينالين" کچه بيا لوړېږي، د جسم په دندو په تېره بيا د زړه په فعاليت او نشاط کې زياتوالی راځي.

د مازديگر لمونځ

د مازديگر لمونځ په ځانگړې توگه د ناڅاپي نشاط او فعاليت لپاره د زړه او جسم په بېرته چمتو کولو کې خاص رول لري. دلته د قرآن کریم ددې ټينگار معجزه او گټه رامنځته کېږي چې د مازديگر پر لمانځه يې ډېر ټينگار کړی دی، الله تعالی فرمايي: "حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ" [البقرة 238].

جمهور مفسرين پر دې ولاړ دي چې له الصلاة الوسطی هدف د مازديگر لمونځ دی، پر دې سربېره چې د مازديگر د لمانځه پروخت په جسم کې د ادرينالين هرمون افرازات ډېرېږي، همدا لامل دی چې طب هم ددغه لمانځه گټه ثابتته کړې ده.

د ماښام لمونځ

بيا د ماښام لمونځ راځي، او د "کورټيزون" د افرازاتو کچه راټيټېږي، او د تياري په خورېدو سره د بدن فعاليت هم په کېدو شي، چې دا کار د گهيځ تر لمانځه وروسته برعکس وي،

د ماخوستن لمونځ

د ورځې په دوراني چوکاټ کې د ماخوستن لمونځ وروستی او پنځم لمونځ دی، چې په لړ کې يې جسم د نشاط او حرکت له حالت څخه خوب ته د پوره لېوالتيا لپاره سړی 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 روايت راغلي کله چې يوه ورځ رسول الله صلی الله عليه وسلم د ماخوستن په لمانځه کې وځنډېد، خلکو دا گمان وکړ چې گني هغه صلی الله عليه وسلم له کوره نه راوځي، رسول الله صلی الله عليه وسلم وفرمايل: دغه لمونځ وروسته کړئ، يعنې کله چې بڼه تياره شي، د ماخوستن لمونځ وکړئ، همدې لمانځه پر نورو امتونو تاسې ته برترې درکړې، ځکه چې تر تاسې مخکې امت دا لمونځ نه کاوه."

دا هم بايد هېر نه کړو چې په منظم ډول د ميلاتونين افرازات د انسان له جسمي او عقلي پوخوالي سره ژوره اړيکه لري، او د انسان جسم دې ته هڅوي چې پر يوه ثابت نظام وچلېږي، له دې کبله وينو چې پر وخت د لمنځونو کول ددې لامل گرځي چې انسان خپل ورځني فعاليتونه په بشپړ ډول په پوره فعاليت او ځواک ترسره کړي، چې په دې سره د انسان د جسم د سيستمونو دندې په تر ټولو بڼه ډول ترسره کېږي.

د نفس او بدن لپاره شفا

د بیروت یوه اوسېدونکی محمد منصور له لمانځه سره خپله کیسه داسې کوي: " په یوه داسې هوټل کې مې کار کاوه، چې د سمندر پر زرغونو څنډو یې کرکې ور خلاصې وې، دا مخکې له دې چې زما د هېواد سرچینې ولوټل شي. کاري چاپیریال اړایستلی وم، چې کری ورځ کار وکړم او د شپې وینن پاتې شم، دا چې د هوټل څښتن ډېره مینه راسره لرله او پر ما یې ډېر باور درلود، یو وخت هغه د هوټل ټولې چارې ماته پرېښودې او هغه په نورو کارونو بوخت شو، خو زما اندېښنې او مسؤلیتونه یو پر دوه شول، د شپې خوب مې بیخي ورک شو، ټوله شپه به مې په سیگرېټو او قهوي تېروله. "

" یوه شپه چې ډېر مېلمانه مو نه لرل، له گهيځ راتلو لږ وړاندې مو هرڅه سمبال کړل، ټول کارونه مې پایته ورسول او هوټل مې وتاړه، په موټر کې کور ته ستنېدم، خو پر لار لږ وځنډېدم او د سمندر ښکلې منظر ې پسې واخیستم، چې د سپوږمۍ انعکاس په اوبو کې یوه بېله ښکلا وربښلې وه، که څه هم یخني ډېره وه، خو د سوچ په نړۍ کې ډوب شوم، د ځلېدونکو ستورو ښکلا ورسره واخیستم، ویشتونکي ستورو د پلار کیسې راپه یاد کړې، چې ویل به یې (په دغو ستورو الله تعالی شیطانونان وهي، ځکه چې شیطانونان د اسماني خبرونو غلا کولو لپاره هڅه کوي). د پلار هغه شېبې را په یاد شوي، چې په لمانځه به په خشوع او زاری ولاړ وو، له سترگو مې اوبښکې وبهږدې، چې د مرگ پرمهال یې موږ ته د لمانځه وصیت کړی وو، او راته ویل یې چې دا د رسول الله صلی الله علیه وسلم له مړینې مخکې خپلو اصحابو ته وروستی وصیت وو. "

" په همدې وخت کې د جومات په لټه کې شوم، او له ځانه سره مې ویل، چې ایا خلکو به لمونځ کړی وي او که نه، یو کوچنی جومات مې وموند، ورننوتم چې یوازې یو سړی په لمانځه پکې ولاړ دی، او په ښکلي غږ د قرآن کریم تلاوت کوي. ورغلم او ترڅنګ یې په لمانځه ودرېدم، ناڅاپه راپه زړه شول چې بې اودسه یم، او دا چې گناهونه مې ډېر کړي دي، باید غسل هم وکړم، او اوس خو د هغو کسانو په ډله کې یم، چې نوي اسلام ته داخلېږي، که څه هم اوبه ډېرې یخې وې، خو غسل ته مې زړه ونيو، له غسل وروسته مې داسې احساس کړه لکه همدا شېبه چې پیدا شوی یم. د سړي تر شا ودرېدم او لمونځ مې وکړ، له لمانځه وروسته ډېر ورسره وغږېدم، او ژمنه مې ورسره وکړه، چې نور به د الله په اذن له لمانځه ځان نه غروم. یو څه وخت له خپل کاره غایب شوم، وختي به پاڅېدم او وختي به ویدېدم، له شیخ سره مې یوځای قرآن تلاوت کاوه، کله چې د هوټل څښتن راغی، خواب مې ورکړ چې نور کار نه شم درسره کولی، ځکه چې په هوټل کې یې شراب، څښل کېږي او هر ډول گناهونه خلک پکې کوي، چې دا زما ضمیر نور نه شي زغملی، هوټلي ووت او لاسونه یې سره موبښل، او داسې گمان یې کاوه چې گني زه لېونی شوی یم. "

" الله مهرباني راباندې وکړه، د زړه ډاډ یې راوبانښه، او له ناروغیو یې هم شفاء راکړه، همدا وو د یوه داسې کاروبار په لټه کې شوم، چې زما له نوي ژوند سره سر وځوري، الله تعالی راباندې د رزق دروازه پرانیسته او د سوداګریزو خوراکي توکو په راکړه ورکړه کې مې دنده مونده، الله تعالی یوه ښکله 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 لږ وي، تر پخې ځوانۍ پورې یې هډوکي وده کوي، غټېږي او قوي کېږي، له پوخوالي وروسته، د عمر په ډېرېدو په رږېدو پیل کوي.

ځينې هډوکي کمزوري شي، او د ماتېدو وړ وگرځي. خو د هډوکو تقويه او ښه جوړښت په حرکت پورې تړلی دی، باید کش کړای شي، او پر هډوکو پورې تړلي عضلات باید منقبض او منبسط شي.

وروستی څېړني ښودلې چې د هډوکو په منځ کې داسې ژونکي شته، چې د هډوکو د ماتېدو لامل گرځي، د هډوکو د نه حرکت په صورت کې دغه ژونکي د هډوکي د خرابېدو ته لاره هوارې او فعالیت يې ډېرېږي.

هره ورځ پر يوه بالغ مسلمان پنځه وخت لمونځ فرض دی، چې ټول ټال اوولس رکعته کېږي، د فرضي لمونځونو وخت که سره جمع شي، تر څلوېښتو دقيقو اوږي، چې په لمانځه کې د انسان هر غړی حرکت کوي، همدا ده چې لمونځ د مسلمان د هډوکو د تقويې يوه غوره وسيله ده.

موږ وينو چې په محافظه کارو مسلمانو ټولنو کې د ملا د کروېدو يا 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 يوه وسيله

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

ډاکټر توماس هايسلوب وايي: "زما د اوږدې تجربې له مخې، لمونځ د خوب لپاره تر خورا مهمه وسيله ده، په دې معنا که چا ته خوب نه ورځي، لمونځ دې وکړي چې خوب ورشي، او د يوه ډاکټر په حيث دا ويل غواړم چې لمونځ د انسان د نفس او اعصابو د آرامۍ تر ټولو غوره وسيله ده."

لمونځ د انسان "خو ډاکټر اليکسيس کارليل – چې په طب کې يې د نوبل جايزه ګټلې ده – بيا وايي: په بدن او د جسم په سيستم او غړو کې يو عجيب فعاليت راولي، لمونځ د فعاليت يو ستر مولد دی، ډېر ناروغان مې وليدل، چې په درملو يې هېڅ چاره ونه شوه، خو لمونځ يې غوره علاج وګرځېد. لمونځ د راديوم معدن په څېر دی، چې وړانګې لري او د ذاتي نشاط لپاره مولد دی، لمونځ د ګڼو او وژونکو ناروغيو علاج ګرځېدلی دی.