ځان خوښ وساته

د ځان خوښ ساتلو لپاره ځيني لاري چاري

مؤلف

محمـــمـــدادريـــس داعـــي

ډالۍ

ټولو ځوانانو وړونو او خویندو ته

نوملړ

شمېره	مضمون	مخ
۱	سریزه	۴
۲	پر لوی الله توکل وکړه	۶
۳	استخاره او مشوره کوه	۸
۴	تل رشتیا وایه او د درواغ ویلو څخه ځان وساته	۹
۵	د خپلوانو سره خپلوي وپاله	۱۱
۶	د الله تعالی پر مخلوق رحم وکړه	۱۲
۷	دعاوي کوه او د الله له رحمته مه ناهیلی کېږه	۱۳
۸	ځیني مسنوني دُعاګاني	۱۵
۹	الله تعالی ډېر، ډېر یادوه	۱۸
۱۰	د ګاونډیانو او کلیوالو سره ښه چلند وکړه	۱۹
۱۱	بدګماني مه کوه	۲۰
۱۲	غصه وزغمه او خلګو ته بخښنه وکړه	۲۱
۱۳	پر خپلو تېروتنو بخښنه وغواړه	۲۲
۱۴	تر خپله وسه د غریبانو سره مرسته وکړه	۲۳
۱۵	قناعت وکړه	۲۷
۱۶	مېلمه پالنه کوه	۲۷
۱۷	د یو سترې لاروي سره مرسته وکړه	۲۹
۱۸	مطالعه کوه	۳۰
۱۹	نکاح وکړه	۳۰
۲۰	په پښو تګ کوه	۳۰
۲۱	تېر یادونه او خاطرې هیرې کړه	۳۱
۲۲	غمجني تراني او سندري مه اوره	۳۲

سریزه

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمدلله والصلوة والسلام على رسول الله امابعد!

محترم مسلمان وروره او مسلماني خوري!

د پوره خوشحالۍ، پوره ارام، پوره سکون، پوره هوسايي او پوره نعمتونو څخه خو انسان هغه وخت برخمن کېدای سي چي تر پل صراط پښه ور واړوي او جنت ته داخل سي. دلته په دنیا کي که مسلمان وي که غیر مسلمان، د ډول، ډول تکلیفونو او پرېشانیو سره به هرو مرو مخ کیږي، توپیر یې دادی چي مسلمان ته به د وریښو خواریو او ستړیاوو غوره بدله په آخرت کي او یا په دنیا او آخرت دواړو کي ورکول کیږي.

او غیر مسلمان ته په آخرت کي هیڅ غوره بدله نسته.

الله تعالی د البقرة سورة په ۱۵۵ م اية کي فرمايي:

وَ لَنَبلُوَنَّكُم بِشَيءٍ مِّنَ الخَوفِ وَ الجُوعِ وَ نَقصٍ مِّنَ الأَموالِ وَ الأنفُسِ وَ الثَّمَراتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِين

(او موږ هرو مرو په وېره، لوږه، د سر، مال او عائداتو په تاوان کي په اخته کولو سره په تاسو ازمايښت کوو. او [اي محمده!] صبر کوونکو ته زېری ورکړه)

وګورئ!

الله تعالی په قرآن کریم کي موږ ته خبر راکړی دی چي تاسو ته به په دنيوي ژوند کي ډول، ډول تکليفونه، ستړياوي او پرېشانۍ رسيږي(کله به د دښمن څخه وېره وي، کله به لوږه وي، کله به د مالي تاوان سره مخ کېږی، کله به د ځاني تاوان سره مخ کېږی، يعني ناروغۍ به درته پيښيږي او يا به مو د کورنۍ يو مهم غړی له لاسه وزي) خو دا هر څه به زموږ له طرفه يو ازمايښت وي، په دې ازمايښت کي بريالي کسان هغه دي چي صبر وکړي.

په وروسته اية کي الله تعالی صبر کوونکي راپېژني او فرمايي:

الَّذِينَ اِذآ أَصابَتهُم مُّصِيبَةٌ قالوا اِنَّا لِلَّهِ وَ اِنَّا اِلَيهِ راجِعُون
البقرة ۱۵۶

(صبر کوونکي هغه کسان دي چي کله دوی ته يو مصيبت ورسيږي نو دوی وايي چي موږ د الله يو او د هغه لوري ته ورګرځېدونکي يو)

تکليفونه په ژوند کي هرو مرو انسان ته پيښيږي، په بې صبري او لېونتوب سره انسان نه سي کولای چي تکليفونه او غمونه د ځان څخه ليري کړي.

د تکليف، غم، تشويش او ... په وخت کي صبر کول تر ټولو غوره لار ده.

او ځيني وختونه انسان ته ورپيښي ستونزي د انسان د بدو اعمالو بده بدله وي، چي په دنيا کي ورکول کيږي.

د بېلګي په ډول که پر يوه سيمه بارانونه بند سي او وچکالي راسي نو د هغې سيمي خلګ دښت او صحراء ته وزي، الله تعالی ته زاری کوي او د خپلو ګناهونو بخښنه څني غواړي او الله تعالی پر دغه خلګو او دغه سيمه بارانونه اوروي.

نو په دې خاطر ويلای سو چي ځيني وختونه يو مسلمان ته ستونزي پېښېدل د الله تعالی له طرفه ازمايښت وي او ځيني وختونه د بدو اعمالو بدله او خبرداری وي (يعني له خپله لاسه ورپيښه وي)

دلته موږ تاسو (لوستونکو) ته ځيني هغه لاري چاري ښيو چي په عملي کولو سره يې يا خو بالکل د ستونزو او غمونو مخه نيول کيږي او يا موږ او تاسو ته دومره قوت راکوي چي ستونزي او غمونه راباندي اثر نه سي کولای.

ان شاءالله

و ما توفيقنا الا بالله

پر لوی الله توکُل وکړه

وروره او خوري!

تاته به هر هغه څه پېښيږي چي الله تعالی یې تا ته پېښېدل وغواړي که الله تعالی تاته خیر رسول غوښتي وي نو بیا په مځکه او اسمانو کي هغه کوم قوت دی چي تا ددغه خیر څخه لیري کړي ؟

او که الله تعالی تاته تاوان رسول وغواړي بیا نو د مځکي او اسمانو په مخلوقاتو کي داسي یو مخلوق نسته چي تاته د پېښېدونکي تاوان مخه ونیسي.

الله تعالی د سورت ال عمران په ۱۶۰ اية کي فرمايي:

اِن يَّنصُرکُمُ اللهُ فَلا غَالِبَ لَکُم وَ اِن يَّخذُلکُم فَمَن ذا الَّذي يَنصُرُکُم مِّن بَعدِه وَ عَلَی اللهِ فَليَتَوَکَّلِ المُؤمِنُونَ

(که الله مو مرستندوی وي، نو هيڅ قوت درباندي برلاسی کېدای نه سي او که هغه تاسي پرېږدي، نو بیا تر هغه وروسته څوک ستاسي مرسته کوونکئ کېدای سي ؟ نو مؤمنان دي پر الله توکل وکړي.)

د توکل مطلب دا نه دی چي ځای پرځای کښېنه، ښور مه خوره، هر څه به پر تیاره درته راځي، د هر شر څخه به ساتل سوی یې، او د هر خیر څخه به برخمن یې، بلکي دنیا د اسبابو کور دی او ستا ژوند پر اسبابو ولاړ دی.

فکر وکړه!

ستا په بدن کي ستا لاسونه ددې لپاره اسباب دي چي ته پرې بېلابېل کارونه ترسره کړې، ستا سترګي ددې لپاره اسباب دي چي ته پرې بېلابېل څه ووينې، ستا غوږونه ددې لپاره اسباب دي چي ته پرې بېلابېل څه واورې او داسي ټول اندامونه د بېلابېلو دندو لپاره اسباب جوړ سوي دي، اوس نو که بېله اسبابو (یوازې په توکل) کېدلای نو دا هر څه د څه لپاره وه ؟

او فکر وکړه!

رسول الله (صلی الله علیه وسلم) تر ټولو ډېر پر خپل رب توکل کوونکي وو خو بیا هم هغه د دښمن سره په جګړه کي د توري څخه کار اخیستی او د ځان ساتني لپاره یې زغره اغوستې ده.

د دنیا اسباب ټول د همدې لپاره دي چې انسان ترې استفاده وکړي او ددې ترڅنګ پر لوی الله توکل وکړي او د هغه څخه مرسته وغواړي.

استخاره او مشوره کوه

« وَالَّذِينَ استَجَابُوا لِرَبِّهِم و أَقاموا الصَّلوة و أَمرُهُم شُورى بَينَهُم و مِمَّا رَزقنهُم يُنفِقُون»

[سورة الشورى ۳۸]

(او هغه کسان چي د خپل رب حکم مني، لمونځ قائموي، خپلي چاري په خپل منځي مشورې سر ته رسوي، موږ چي څه روزي ورکړې ده، له هغې څخه (د الله په لار کي) خرڅ کوي.)

وروره او خوري!

که غواړې چي په يو کار کي د تاوان او ملامتي څخه وساتل سې نو د کار د پيلولو څخه مخکي استخاره او د مشرانو او تجربه لرونکو خلګو سره مشوره کوه.

کله کله يو څوک يو کار ته ډېر تلواري وي فکر کوي چي دا کار زما لپاره بالکل خير دی او مشورې ته اړتيا نسته نو ډېر ژر کار پيلوي او د ګټي او تاوان په اړه يې د نورو نظر نه اخلي، دغسي تلواري او بې مشورې کارونه ډېر وختونه بې ګټي او تاواني وي.

که ته داسي فکر کوې چي د ژوند په ټولو چارو کي يوازي ستا نظر او رايه تا تر بريا پوري رسوي، سخته تېروتنه کوې، ځکه د الله تعالی وروستي رسول ستر لارښود حضرت محمد (صلی الله عليه وسلم) هم ځيني وختونه د خپلو اصحابو (رضي الله عنهم) سره مشوره کول، د هغوی مشوره يې منل او تر خپل نظر تېرېدی.

په دې اړه تاسو د سيرت کتابونه کتلای سئ!

نو د هر کار د پيلولو څخه مخکي د مور او پلار او نورو مشرانو او تجربه لرونکو خلګو سره مشوره وکړه او بيا کار پيل کړه، ان شاءالله تر ډېره حده به په هغه کار کي ګټمن يې او که فرضًا په هغه کار کي تاواني هم سې نو د ملامتی ګوته به نه درته نيول کيږي، ځکه تا دغه کار د مشرانو او پوهانو په سلا او مشوره کړی دی. بيا به ستا مشران ستا لپاره د يو بل کار په اړه فکر کوي او ستا سره به پوره پوره مرسته او همکاري کوي.

او که ته په يو بې مشورې کار کي تاواني سې بيا به نو خلګ تا او ستا فکر او کار سره پرېږدي او په ژوند کي به د پرمختګ څخه ډېر ليري پاته يې.

تل رشتيا وايه او د دروغ ويلو څخه ځان وساته

وروره او خوري!

تل رشتيا وايه او د دروغو ويلو څخه په کلکه ځان وساته، دروغ ويل تاته خلاصون نه سي درکولای

دروغ ويل ډېر بد او سپک عادت دی، چا چي دروغ ويل د ځان عادت ګرځولي وي، که ځيني وختونه ځيني خبري رشتيا هم وکړي، څوک به يې نه ورسره مني، ځکه دی اوس په دروغ ويلو مشهوره سوی دی. کېدای سي يو وخت دغه دروغجن ته يوه ستونزه پېښه وي او د خلګو مرستي ته به اړتيا لري خو خلګ به يې مرسته نه کوي (ده ته ورپېښه ستونزه به دروغ بولي)

کله چي ته په دروغو ويلو مشهوره سې نو خلګ به خپلو مجلسونو ته يوازي تا ددې لپاره غواړي چي ستا پر دروغو وخاندي او سات درباندي تېر کړي.

دروغ ويل د منافق علامه ده

له حضرت عبدالله بن عَمرو (رضي الله عنه) څخه روايت دی چي رسول الله (صلی الله عليه وسلم) وفرمايل: په چا کي چي دغه څلور خبري وي هغه خالص منافق دی او په چا کي چي د دغو څلورو خبرو څخه يوه خبره وي نو په هغه کي د منافقت خصلت پيدا سو، تر څو چي هغه دا پرې نه ږدي.

هغه څلور خبري دا دي:

١ که امانت ورسره کښېښول سي نو په هغه کي خيانت کوي.

٢ چي خبره کوي نو دروغ وايي.

٣ چي وعده وکړي نو ماته يې کړي.

۴ او که د چا سره په جګړه سي نو ښکنځل کوي.

[متفق عليه]

د دروا‌غجن ښخه د درواغو ویلو په وخت کي ملائکي لیري کیږي

له حضرت ابن عمر (رضي الله عنه) ښخه روایت دی چي رسول الله (صلی الله علیه وسلم) وفرمایل: کله چي بنده درواغ وایي نو دده د درواغو د بدبویي له امله ملائکي دده ښخه یو میل لیري کیږي.

[ترمذي]

البته هغه درواغ، درواغ نه دي چي د دوو نفرو تر منځ د روغي جوړي په خاطر وویل سي، ځکه رسول الله (صلی الله علیه وسلم) فرمایلي دي: هغه کس درواغجن نه دی چي د دوو نفرو تر منځ صلح کوي او د دواړو د خیر لپاره د درواغو ښخه کار واخلي.

[متفق علیه]

د خپلوانو سره خپلوي و پاله

وروره او خوري!

د خپلوانو سره خپلوي پالل تاته خوښي درکولای سي، هڅه وکړه چي په فارغه وختونو کي د خپلو قريبانو کره ولاړ سې، د هغوی حال واخلې، د هغوی سره مجلس وکړې او د هغوی سره ډېر غوره چلند وکړې.

خپلوي پالل په رزق او عمر کي برکت اچوي

له حضرت انس (رضي الله عنه) څخه روايت دی چي رسول الله (صلی الله عليه وسلم) وفرمايل: که څوک غواړي چي رزق يې فراخه سي او عمر يې اوږد سي، نو د خپلوانو سره دي خپلوي وپالي.

[متفق عليه]

خپلوي پرې کوونکئ جنت ته نه داخليږي

له حضرت جبَير بن مطعم (رضي الله عنه) څخه روايت چي رسول الله (صلی الله عليه وسلم) وفرمايل: خپلوي پرې کوونکئ جنت ته نه داخليږي.

[متفق عليه]

صله رحمي خپل يو ځای کوونکي ته دعاء کوي

له حضرت عاشي (رضي الله عنها) څخه روايت چي رسول الله (صلی الله عليه وسلم) وفرمايل: صله رحمي په عرش پوري معلقه ده او دا دعاء کوي چي څوک ما يوځای کوي يعني د خپلوانو سره خپلوي پالي، نو الله تعالی دي دی د خپل رحمت سره يوځای کړي او څوک چي ما پرې کوي يعني د خپلوانو سره خپلوي پرې کوي، الله تعالی دي هغه د خپل رحمت څخه جلا کړي.

[متفق عليه]

د الله تعالی پر مخلوق رحم وکړه

له عبدالله بن عَمرو (رضي الله عنه) څخه روایت دی چې رسول الله (صلی الله علیه وسلم) وفرمایل: پر رحم کوونکو باندې رحمن (جل جلاله) رحم کوي. تاسو پر هغه چا رحم وکړئ چې په مځکه کې دي، پر تاسو به هغه څوک رحم وکړي چې په اسمان کې دي.

[ترمذي، ابوداود]

که غواړې چې الله تعالی پر تا رحم وکړي او د ژوند په چارو کې ستا سره مرسته وکړي نو ته د الله تعالی پر مؤمنو بندګانو، بې ضرره حیواناتو او نورو مخلوقاتو رحم وکړه!

که ته د کارخونې مشر یې نو پر خپلو کارکوونکو رحم وکړه!

که په مکتب، مدرسه، وړکتون یا بل هر ځای کې ښوونکئ یې نو پر زده کوونکو رحم وکړه!

که تجار یې پر ګیراکانو رحم وکړه (پر هغوی بدل شی د اصلي په نامه مه خرڅوه)

دغسې په هره برخه کې پر مخلوق ورحمېږه الله تعالی به پر تا ورحمیږي او ژوند به دې د برکتونو او خوښیو څخه ډک کړي.

دعاوي کوه او دالله له رحمته مه ناهیلی کېږه

وروره او خوري!

دعاء کول د مؤمن لپاره ډال دی، لکه څنګه چې په ډال سره د دښمن د توري د واري مخه نیول کیږي، دغسي په دعاء سره د هر ډول پېړو او ښکاره آفتونو، بلاؤ، ناروغیو، فتنو او هر ډول تکلیفونو او پرېشانیو مخه نیول کېدای سي په دې شرط چي:

- پوره باور او یقین به لرې چي الله تعالی زما دعاء قبلوي، ځکه هغه د دعاء د قبولیت وعده کړې ده.

له حضرت ابوهریرة (رضي الله عنه) څخه روایت دی چي رسول الله (صلی الله علیه وسلم) وفرمایل:کله چي په تاسي کي یو څوک دعاء غواړي، نو داسي دي نه وایي چي یا الله! ما ته بخښنه وکه که ستا خوښه وي. پر ما رحم وکړه که ستا خوښه وي، ما ته رزق راکړه که ستا خوښه وي. بلکي په دعاء کي دي پخه اراده وکړي، ځکه چي الله تعالی ته څه غواړي هغه کوي، پر هغه څوک زور کوونکئ نسته.

[رواه البخاري]

- ددعاء په قبولیت کي به تلوار نه کوې (الله تعالی د خپل حکمت پر بنسټ ځیني دعاوي ژر او ځیني وروسته قبلوي)
- دعاء مه پرېږده او مه ناهیلی کېږه، یووخت به دي هرومرو دعاء قبلیږي په دې شرط چي په دعاء کي به دي ناروا غوښتنه نه وي کړې.

له حضرت ابوهریرة (رضي الله عنه) څخه روایت دی چي رسول الله (صلی الله علیه وسلم) وفرمایل: د بنده دعاء قبلیږي تر څو پوري چي هغه د ګناه کولو یا د خپلوي د پرې کولو دعاء و نه غواړي او تر څو پوري چي هغه تلوار نه کوي.

(یو چا) پوښتنه وکړه چي اې د الله رسوله! تلوار څنګه ؟

رسول الله (صلی الله علیه وسلم) ورته وفرمايل: تلوار دا چې دعاء غوښتونكۍ دا ووايي چې ما دعاء وغوښتل او ما دعاء وغوښتل (يعني په څو څو واره مې وغوښتل) مګر هغه قبوله نه سوه نو ددې وروسته هغه ناهيلی كېښني او دعاء پرېږدي.

[رواه مسلم]

- دعاء به په پوره اخلاص او عاجزي سره كوې.
- ټول عمر او د ژوند په ټولو چارو كې به ځان الله تعالی ته اړ او محتاج بولې (داسي فكر به نه كوې چې يوازې دغه غوښتنه الله تعالی راپوره كړي، نور كارونه زه خپله كولای سم)
- داسي دعاء به نه كوې چې ستا پكښې ګټه وي خو د بل مسلمان تاوان پكښې وي او يا د هغه دعاء قبوليت ناممكن وي.

د بېلګي په ډول: ستا زړه غواړي چې په يو دفتر كې د كمپيوټركار په حيث دنده اجراء كړې، خو اوس پر هغه دنده بل مسلمان ګمارل سوی دی، نو ته داسي دعاء مه كوه چې يا الله خاص په دغه دفتر كې دغه كار ماته راكړه، ددغسي دعاء قبوليت به ناممكن هم وي، ځكه هغه مسلمان به ستا څخه مخكي دغه ځای د الله تعالی څخه غوښتی وي. نو اوس ايا الله تعالی ستا په غوښتنه يو بل اړ او محتاج بنده ددغه دندي څخه ليري كړي او تاته يې دركړي؟

خوك چې د الله تعالی څخه غوښتنه نه كوي، الله تعالی د هغه څخه ناراضه كيږي

له حضرت ابوهريرة (رضي الله عنه) څخه روايت دی چې رسول الله (صلی الله عليه وسلم) وفرمايل: څوك چې د الله تعالی څخه سوال نه كوي، الله تعالی د هغه څخه ناراضه كيږي.

[رواه ترمذي]

نو مسلمان وروره او خوري!

د هري لويي او كوچنۍ ستونزي حل د لوی او پر هر څه قادر الله څخه و غواړه، د الله تعالی د دربار څخه مه ناهيلی كېږه بيا بيا لوی الله ته زاری كوه، يو وخت به ان شاء الله ستا دعاګاني رنګ راوړي، ستونزي به دي يوه په بله پسي حل كيږي او د ژوند په هره برخه كي به يو برياليی شخص جوړېږې.

ځيني مسنوني دُعاکاني

د سهار دعاء:

اللهم بِکَ اَصبَحنا و بِکَ اَمسَينا وَ بِکَ نَحيَی وَ بِکَ نَمُوتُ وَ اِلَيکَ المَصِيرُ

(يا الله ستا په قدرت سره پر موږ سهار سو او ستا په قدرت سره پر موږ ماښام سو او ستا په قدرت سره موږ ژوندي کېږو او ستا په قدرت سره موږ مره کېږو او ستا لوري ته زموږ رجوع ده)

[ترمذي، ابوداود، ابن ماجه]

د ماښام دعاء:

اللهم بِکَ اَمسَينا وَ بِکَ اَصبَحنا و بِکَ نَحيَی و بِکَ نَمُوتُ و اِلَيکَ النُّشور.

[ترمذي، ابوداود، ابن ماجه]

(يا الله! ستا په قدرت سره پر موږ ماښام سو او ستا په قدرت سره پر موږ سهار سو او ستا په قدرت سره موږ ژوندي کيږو او ستا په قدرت سره موږ ژوندي کيږو او ستا لوري ته درګرځېدل دي)

د بيدېدلو په وخت کي دعاء:

اللَّهُمَّ بِاسمِکَ اَمُوتُ وَ اَحيَی (يا الله زه ستا په نامه مرم او ژوندی کېږم)

[متفق عليه]

د بيدېدلو په وخت کي دا دعاء ويل هم سنت ده:

اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَکَ يَومَ تَبعَثُ عِبادَکَ (۳) ځله

(يا الله ما ستا د عذاب څخه وساته، په هغه ورځ چي ته خپل بندګان راپاڅوې)

[رواه ابوداود]

د خوب څخه د راپاڅېدلو دعاء:

الحمدلِلَّهِ الَّذِي اَحيانا بَعدَ ما اَمَاتَنَا وَ اِلَيهِ النُّشُور

(هغه الله لره ستاينه ده چي موږ يې د مــرګ څخه وروسته را ژوندي کړو او د هغه لوري ته رجوع ده)

[متفق عليه]

د سهار او ماښام د لمانځه څخه وروسته دعاء:

اللهم اَجِرنِي مِنَ النَّار (٧) ځله

(يا الله ما د اور څخه وساته)

[ابوداود]

د غم او پرېشانۍ په وخت کي د رسول الله (صلى الله عليه وسلم) دعاء:

لا اله الا اللهُ العَظِيمُ الحَلِيم لا اله الا الله رَبُّ العَرشِ العَظيم لا اله الا الله رَبُّ السَّماواتِ وَ رَبُّ الأَرضِ وَ رَبُّ العَرشِ الكَرِيم

(د لوی او زغمونکي الله څخه پرته بل هيڅ د عبادت وړ نسته، د الله څخه پرته بل هيڅ معبود نسته چي د لوی عرش پروردګار دی، د الله څخه پرته بل هيڅ معبود نسته د اسمانونو پروردګار دی، د مځکي پروردګار دی، او د عرش کريم پروردګار دی)

[متفق عليه]

په يو نوي ځای کي د تم کېدو دعاء:

أَعُوذُ بِكَلِماتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِن شَرِّ ما خَلَقَ

(زه د الله د پوره کلمو په ذريعه د هغه څه د شر څخه پناه غواړم، چي پيدا کړي يې دي)

[رواه مسلم]

د يو قوم څخه د وېري په وخت کي دعاء:

اللَّهمَّ اِنَّا نَجعَلُکَ فِي نُحُورِهِم وَ نَعوذُبِکَ مِن شُرُورِهِم

(يا الله، موږ تا ددوی په مقابله کي ګرځوو او ددوی د بديو څخه تاته پناه دروړو)

[رواه احمد و ابوداود]

د کور څخه د وتلو دعاء:

بسم اللهِ تَوَكَّلتُ على اللهِ لا حَولَ و لا قُوَّةَ اِلَّا بِالله

(د الله په نامه، زه پر الله توکل کوم او د الله څخه پرته بل هيڅ ځواک او قوت نسته)

[ابوداود، ترمذي]

کور ته د ننوتلو دعاء:

اللَّهمَّ اِنِّي أَسئَلُکَ خَيرَ المَولِجِ وَ خَيرَ المَخرَجِ بسم اللهِ وَلَجنا و بسم اللهِ خَرَجنا و على اللهِ رَبِّنا تَوَكَّلنا

(يا الله، زه ستا څخه د داخلېدلو د خير او د وتلو د خير غوښتنه کوم، موږ د الله په نامه داخل سوو او د الله په نامه ووتلو او پر الله مو (چي زموږ رب دی) توکل کړی دی)

[رواه ابوداد]

د مجلس څخه وروسته دعاء:

سُبحانَکَ اللَّهمَّ و بِحَمدِکَ لا اله اِلَّا انتَ أَستَغفِرُکَ وَ أَتُوبُ اِلَيکَ

(يا الله ته پاک يې، موږ ستا ستاينه کوو، ستا څخه پرته بل د عبادت وړ نسته، زه ستا څخه بخښنه غواړم او تا ته توبه کاږم)

[رواه النسائي]

الله تعالی ډېر، ډېر یادوه

د الله تعالی یادول (د الله تعالی ذکر کول) هغه څه دي چي تا په دنیا کي خوښ ساتي او د غمونو څخه دي لیري کوي.

لکه الله تعالی چي فرمايي:

الَّذِينَ ءامَنوا وَ تَطمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكرِاللهِ اَلا بِذِكرِالله تَطمَئِنُّ القُلُوبُ.

[الرعد ۲۸]

ژباړه:

(دا هغه کسان دي چي ایمان یې راوړی دی او د هغوی زړونو ته د الله په یاد سره ډاډینه ور په برخه کیږي، خبر اوسئ! د الله په یاد سره زړونه ډاډه کیږي)

که موږ الله یاد کړو، الله تعالی به موږ یاد کړي او چي الله تعالی موږ یاد کړي نو د دنیا او آخرت بریالیتوب به مو په برخه وي.

الله تعالی د سورة البقرة په ۱۵۲ اية کي فرمايي:

فاذكُرُوني أَذكُركُم وَاشكُرُوا لِي وَ لا تَكفُرُونِ.

ژباړه:

(نو تاسي ما یاد کړئ زه به تاسي یاد کړم او زما شکر اداء کړئ او ناشکري مه کوئ)

دالله یادول په ژبه سره هم کیږي لکه: لااله الا الله ویل، د الله صفات بیانول (د ځان سره او په مجلسونو کي او...)

او په زړه او فکر کولو سره هم کیږي لکه د الله په قدرتونو کي فکر کول او ...

د ګاونډیانو او کلیوالو سره ښه چلند وکړه

له حضرت انس (رضي الله عنه) څخه روایت دی چي رسول الله (صلی الله علیه وسلم) وفرمایل:هغه څوک جنت ته نه داخلیږي چي د هغه ګاونډی د هغه د شر څخه خوندي نه وي.

[مسلم]

له حضرت عائشې او ابن عمر (رضي الله عنهما) څخه روایت دی چي رسول الله (صلی الله علیه وسلم) وفرمایل جبرائیل

(علیه السلام) به تل ماته د ګاونډیانو د حقوقو اداء کولو وصیت کاوه، تر دې چي ما دا خیال وکړ چي جبرائیل (علیه السلام) به ګاونډیان وارثان وګرځوي

[متفق علیه]

وروره او خوري!

څومره به ښه وي چي په کور کي د ځان لپاره پخلی کوي او د ګاونډي لپاره هم یوڅه ور اضافه کړې!

څومره به ښه وي چي د ګاونډیانو ناروغ په خپل موټر کي تر روغتون یا درملتون پوري ورسوې!

څومره به ښه وي چي د ګاونډي د تلیفون شمېره د ځان سره وساتې او کله ، کله یې حال اخلې!

څومره به ښه وي چي د ګاونډیانو په غم او خوښي کي ځان شریک وبولې!

څومره به ښه وي چي د ګاونډي په نه شتون کي د هغه پر کور او اهل پام او فکر وکړې!

څومره...

دا ټول هغه څه دي چي ستا سره مرسته کوي تر څو په ژوند کي خوښ او بریالی اوسې.

بدګماني مه کوه

ډېر کله یو څوک په دې سبب پرېشانه وي او ځان یوازې احساسوي چي فکر کوي هیڅوک دده په کیسه کي نه دي، قریبان پر ده پوښتنه نه کوي، ملګري او اندېوالان دده سره مثبتي اړیکي نه پالي، په کور کي مور، پلار او مشران ورونه دده په اړه فکر نه کوي، بس (دده په ګمان) هر څوک دده سره په ضد کي دي او ټول خپلوان، ملګري، اندېوالان او حتی ورونه لا هم دده بریا او پرمختګ نه غواړي.

دا یوازي دده درواغجن ګمان دی چي دی یې په تشویشونو کي اچولی او له ژونده بېزاره کړی دی، په اصل کي دغه هیڅ هم نسته چي دی یې په اړه فکر کوي.

حل لاره یې داده چي (که په دغه ناروغي اخته یې) نو ته د قریبانو، ملګرو، اندېوالانو او... د پوښتني په هیله مه کښېنه بلکي ته اقدام وکه، که کوم ملګري او قریبان درته نزدې وي ورسه د نزدې ورسره وګوره، د زړه خواله ورسره وکړه، د روغ او ناروغ حال یې واخله او ورسره وخانده.

او که کوم ملګري او خپلوان درڅخه لیري وي او هلته ورتلل ستونزمن وي نو د هغوی سره تلیفوني اړیکه ونیسه.

په دې کار سره به (که چیري هغوی ستا په اړه ناسم فکر درلودی) هغه به په سم فکر بدل سي.

غوسه وزغمه او خلګو ته بخښنه وکړه

الله تعالی جنت د متقیانو لپاره تیار کړی دی او متقیان داسي راپېژني:

الَّذينَ يُنفِقونَ في السَّرَّآءِ و الضَّرَّآء والكاظِمينَ الغَيظَ و العافينَ عَنِ النَّاسِ واللهُ يُحِبُّ المُحسِنين

((متقیان هغه کسان دي) چي د بډايي او بې وزلي په دواړو حالاتو کي مال مصرفوي د غوسې زغمونکي دي او خلګو ته بخښنه کوي، او الله نیکي کوونکي خوښوي)

[سورة ال عمران ۱۳۴]

غوسه کوونکۍ انسان د الله تعالی او بندګانو نه خوښېږي، انسانان خو پرشتې نه دي چي غلطي به نه ورڅخه کیږي، هرومرو به په کور کي د مېرمني څخه غلطي کیږي، خاوند ته پکار ده چي د حوصلې څخه کار واخلي او پر هره لویه او وړه غلطي هغې ته غوسه ونه کړي.

هرومرو به په مدرسه، ښوونځی او... کي د زده کوونکو څخه تېروتني کیږي، استاذ دي د غوسې څخه کار نه اخلي، ځکه هغوی د همدې لپاره راغلي دي چي استاذ اخلاق ور زده کړي.

هرومرو به په کور کي د کورنۍ د کشرانو څخه تېروتني کیږي، د کور مشر ته پکار ده چي پر هره معمولي تېر وتنه غوسه ونه کړي.

البته: پر ځینو ګناهونو غوسه او اصلاحي وهل کولای سي لکه د لمانځه نه کول او...

داسي د ملګرو تر منځ باید تېروتنو ته حساب ونه سي بلکي د معافي او بخښني څخه کار واخیستل سي.

که د غوسې او جنجال پر ځای د بخښني څخه کار واخلو نو ژوند به مو تر ډېره د خوښیو څخه ډک او د تشویشونو څخه خالي وي.

پر خپلو تېروتنو بخښنه وغواړه

ته هم سپينه کوتره نه يې، خامخا به کله، کله يوه تېروتنه او ګناه درڅخه کيږي، نو که ګناه درڅخه وسي، ډېر ژر خپل مهربان رب ته متوجِه کېږه، هغه ته خپله عاجزي ښکاره کوه، پر کړې ګناه باندي پښېماني ښکاره کوه، بخښنه غواړه او توبه باسه.

او که د يو مسلمان په حق کي تېرى درڅخه وسي او هغه درڅخه خوابدى سي داسي مه وايه چي (په کيسه کي يې نه يم) بلکي پر خپل جرم د هغه څخه معافي وغواړه او د بيرته پخلايني لپاره يې هڅه وکړه.

په دې کار سره به الله تعالى او د هغه مؤمنان بندګان ستا څخه راضي وي.

تر خپله وسه د غریبانو سره مرسته وکړه

په ټولنه کې ډېر داسې خلک ژوند کوي چې د ژوند ډېرې اړتیاوې نه سي پوره کولای، د بېلګې په ډول:

- د ځان، خوږې مېرمنې او خوږو اولادونو لپاره کوټونه او بوټونه نه لري چې د ژمې د سختو یخونو څخه پکښې ځانونه خوندي کړي.
- د خونې د تودولو لپاره لرګي، ګاز او بخارۍ نه لري.
- د دوبې په سوځوونکو ګرمیو کې د ګرمې د مخنیوي لپاره اسباب نه لري.
- د ډېرې مجبورۍ په خاطر اولادونه د مکتب او مدرسې پرځای خوارۍ ته دروي.
- د ځان، مېرمنې او اولادونو د تداوي پیسې نه لري.
- د کور کرایه نه سي برابرولای.
- او حتی په نس هم سم نه دي ماړه او د یوې ګولې ډوډۍ پیدا کولو قدرت نه لري.

کوښښ وکړه ددغسې غریبانو سره تر خپله وسه مرسته وکړه، تر څو دوی دې ته اړ نه سي چې نورو ته د مرستې غوښتلو په پار لاس ونیسي.

هغه کسانو چې د بې وزلو او اړو خلګو سره یې د الله تعالی د رضا لپاره مرسته کړې ده، هغوی دا خوند تجربه کړی دی، د هغوی څخه و پوښته چې د غریبانو سره مرسته کول څومره زړه ته سکون بخښي ؟

راځه چې د بې وزلو او اړو خلګو سره مرسته کول د قرآن کریم او نبوي احادیثو په رڼا کې وګورو!

ستا د خیرات سوي مال څو چنده بدله درکول کیږي:

مثل الذین ینفقون اموالهم في سبیل الله کمثل حبَّة أنبتت سبع سنابل في کُلِّ سنبلة مائة حبَّة والله یضاعف لمن یشآء والله واسع علیم.

[البقرة ۲۶۱]

ژباړه: (کوم خلګ چي خپل مالونه د الله په لار کي لګوي، د هغو د لګښت مثال داسي دی، لکه یوه دانه چي وکرل سي او د هغې څخه اووه وږي زرغونه سي او په هر وږي کي سل داني وي، په همدې ډول کله چي د چا عمل ته د الله خوښه سي زیاتوالي پکښي راولي. الله هم پراخوونکئ او هم د پوهي څښتن دی.)

صدقه کول د الله غضب لیري کوي:

انَّ الصدقة لتطفئ غضب الرب و تدفع میتة السوء.

رسول الله (صلی الله علیه وسلم) فرمایلي دي:

په تحقیق سره صدقه د الله غضب لیري کوي او د خراب مرګ څخه ساتنه کوي.

[رواه الترمذي]

پر خیرات اخیستونکي احسان مه اچوه!

الذین ینفقون أموالهم في سبیل الله ثمَّ لا یُتبعون مآ انفقوا منًّا وَّ لا اذًی لهم اجرهم عند رِبّهم و لا خوفٌ علیهم و لا هم یحزنون.

[البقرة ۲۶۲]

ژباړه : (کوم خلک چې خپل مالونه د الله په لار کې لګوي او د لګښت څخه وروسته پر چا احسان نه اچوي او نه ازار ورکوي، د هغو ثواب د هغو د رب سره دی او پر هغو څه وېره او غم نسته.)

قولٌ معروفٌ و مغفِرةٌ خيرٌ مِّن صدقةٍ يتبعُها اذًى واللهُ غنيٌّ حليم.

[البقرة ۲۶۳]

ژباړه: (يوه خوږه خبره کول او د يوې ناوړې خبرې څخه تېرېدل، تر هغه خيرات ډېر ښه دي، چې ورپسې ازارول وي، الله غني او د زغم خاوند دی.)

مطلب که څوک يو چاته خيرات ورکوي او مرسته ورسره کوي، بيا دې نو د هغه ملګرو او دوستانو ته نه وايي چې د فلاني سره مې داسې او هاسې وکړه(په دې سره د هغه خوا بدېږي او ازارېږي)

دغسې ځيني خلک چې سوالګر ته يو افغانۍ، دوې ورکړي، بيا داسې خبرې ورته کوي چې هغه په ازارېږي مثلًا: خوارې ولې نه کاږې، ځوان يې، تکړه يې، وشرمېږه او ...

تر دغسې صدقې دا ډېره غوره ده چې صدقه مه ورکوه، په ورين تندي يې جواب کړه.

هغه څوک د صدقې ډېر حقدار دی چې محتاج وي خو چا ته د سوال لاس نه اوږدوي:

لِلفُقرآء الذين أُحصِروا في سبيل الله لا يستطيعون ضربًا في الأرض يحسبهم الجاهل أغنياء مِنَ التَّعفُّف تعرفهم بسيماهم لا يسئلون النَّاس اِلحافًا و ما تُنفِقوا مِن خيرٍ فَاِنَّ الله بِهِ عليم.

[البقرة ۲۷۳]

ژباړه: (تر بل چا زيات د مرستې وړ هغه بې وزله دي چې د الله په لار کې داسې اخته دي چې د خپلو شخصي ګټو لپاره د مځکې پر مخ هيڅ ډول هلې ځلې نه سي کولای، د هغو د استغناء په ليدلو بې خبره خلک ګمان کوي چې دوی شتمن دي، ته د هغو د څېرو په ليدو د هغو په حال خبرېدای سې،

خو هغوی داسي خلک نه دي چي چاته کلک ودريږي او څه وغواړي (د هغو په لاس نيوي کي) چي تاسي څه مال لګوی، الله په هغه خبر دی.) (د الله څخه ستاسو دغه د خير کار پټ پاته نه سي)

د صدقې اړوند اياتونه او حديثونه خورا زيات دي، که ټوله را نقلوو نو کتاب به ډېر اوږد سي.

قناعت وکړه

څه چي په لاس کي لرې، قناعت وربانديي وکړه او پرې خوبښ اوسه، ځکه هغه څه چي ته يې لرې ډېر خلګ يې نه لري، شکر وباسه الله تعالی به برکت پکښې واچوي او ناشکري او سرابښتوب مه کوه.

مېلمه پالنه کوه

دا يو ډېر ښه صفت دی چي موږ يې باید په ځان کي پیدا کړو او دا نبوي اخلاق دي.

مېلمه ته په ورين تندي ښه راغلاست ووايه او هغه ته داسي احساس ورکړه چي ته د هغه په راتلو ډېر خوشحاله يې.

مېلمه ته تر ټولو مخکي د ضرورت رفع کولو ځای و ښیه ځکه ددغه څه په اړه ډېر مېلمانه پوښتنه نه سي کولای.

لازمه نه ده چي ته به مېلمه ته خامخا هغه څه چمتو کوې چي ستا تر وس تېر وي، بلکي کوم خواړه چي تاسو په کور کي خورئ هغه مېلمه ته هم ورکړئ او که مو په وس پوره وي نو که يو څه پر اضافه سي دا به ډېر ښه وي، خو بيخي بې ځايه مصرف مه کوئ، ځکه که ستاسو په وس پوره وي چي مېلمه ته ځو رقمه غوښې، وريجي او نور څه تيار کړې دا بيا د نورو خلکو لپاره يو سرخوږی جوړېږي او بيا به په ټولنه کي د غريبو او بې وسه خلکو مېلمه ته وار خطا وي او تر ډېره حده به د مېلمه څخه ځان ليري ساتي.

مېلمه ته د خوب او بانډار اختيار ورکړه، که يې بانډار زړه غوښتی نو په ډېره ښه طريقه بانډار ورسره وکړه او د خوب په وخت کي د بيديدلو لپاره ښه خوندور ځای ورته تيار کړه.

د اړتيا وړ توکي (کونجی، ګډوه او...) د مېلمه لپاره په کوټه کي تيار کښېږده چي بيا د هر شي لپاره په تا پسي زنګ نه وهي.

د مېلمه په مخ کي کوچنيانو ته خوشکه مه کوه.

خيرن، ناپاکه او بې نزاکته کوچنيان مه پرېږده چي د مېلمه سره پر يوه دسترخوان خواړه وخوري.

د مېلمه اداب ډېر دي، حاصل دا چي د مېلمه سره ښه چلند کول تا ته سل فيصده خوښي در بخښلای سي.

د يو سترې لاروي مرسته وکړه

کارځای ته پر لاره، مسجد ته پر لاره، لوبځای ته پر لاره او... کله کله داسي يو بوډا پېښېږي چي کور ته يې په ګاډۍ کي يوځه اخيستي وي، ډېر سترې وي او نور يې نو ګام اخيستل په وس کي نه وي، ګاډۍ ورځخه واخله او تر کوره يې ورسره ورسوه.

داسي يو ځوان پېښېږي چي د زرنج، موټر يا موټورسايکل ځخه يې بار لوېدلی وي او بيرته ور پورته کول يې په يوازي ځان نه سي کولای، د هغه سره همکاري وکړه.

يوه سپين سرې مور پېښېږي چي په کمزوري بدن درنې غوټې تر کوره وړي، همکاري ورسره وکړه.

دا ټول هغه څه دي چي د الله تعالی د رضا او ددوی د دعاګانو تر څنګ ستا سره د زړه په خوښۍ او سکون کي ډېره مرسته کوي.

مطالعه کوه

په فارغه وختونو کي د کتورو او معلوماتي کتابونو (تفاسیرو، احادیثو، طبي او...) مطالعه کوه، کله چي ستا حافظې ته یو کتور څه ور اضافه کیږي، نو دا به ستا لپاره په دنیا کي د سالم او خوښ ژوند تېرولو او په آخرت کي د بریا او کامیابۍ سبب وي.

نکاح وکړه

د نفس تنګۍ او بې ځایه تشویشونو یو لوی لامل یوازیوالی دی.

که دي تر اوسه واده نه وي کړی نو د یو ښه دینداره کورنۍ په تلاش کي سه او د یو داسي چا سره دغه سپېڅلی تړون وکړه چي په سختۍ او اسانۍ کي درسره مینه لري.

مرکه ورته وکړه، ژر تر ژره یې په کم مصرف تر خپله کوره راورسوه او تر بې ځایه مصارفو او رواجونو تېر سه.

په دې کار سره به په ژوند کي د ډېرو مثبتو بدلونونو شاهد و اوسې.

په پښو تګ کوه

یو له هغو کارو څخه چي ستاسره ستا په خوښ ساتلو کي مرسته کوي، قدم وهل دي.

کوښښ وکړه چي هره و رځ لږ تر لږه ۴۰۰۰ ګامه مـزل وکړې چي شاوخوا (۴۰) دقیقي وخت نیسي.

که خپل کارځای ته پر پښو ولاړ سې او پر پښو راسې دا به هره ورځ ډېر ښه او منظم قدم وهل وي، خو که دي کارځای ډېر درڅخه لیري وي او د پښو په تګ هلته پر ټاکلي وخت رسېدل نه سي کېدای، نو هڅه وکړه خپل موټر یا موټورسایکل د کور څخه په یوه لیري پا رکینګ کي ودروه، په دې صورت کي به هره ورځ د کور څخه تر پارکینګ او د پارکینګ څخه تر کور پوري پر پښو تګ او راتګ په منظم ډول ترسره کیږي.

که دا کار هم نه سي کېدای نو کارځای ته د تګ او راتګ څخه ور هاخوا په خپل ورځني مهالوېش کي ۴۰ یا لږ تر لږه ۳۰ دقیقي د قدم وهلو لپاره لازمي وټاکه، ځکه دا کار ستا سره ستا د روغتیا په برخه ډېره مرسته کوي، تا د بېلابېلو ناروغیو څخه ساتي او تاته خوښي درکوي.

قدم وهل څه ګټي لري ؟

- قدم وهل مو وزن کنټرولوي او خېټه مو غټېدو ته نه پرېږدي.
- قدم وهل د سرطان د ناروغي خطر کموي.
- قدم وهل د ويني فشار نورمال ساتي.
- قدم وهل د زړه د ناروغیو په مخنيوي کي مهم رول لري.
- هره ورځ منظم قدم وهل د وخت څخه مخکي مړيني کموي.
- قدم وهل مو هډوکي کلک ساتي او بدن مو لا ډېر فعالیت ته چمتو کوي.
- او قدم وهل مو طبیعت درسموي او اندېښني له منځه وړي.

تېر يادونه او خاطرې هېري کړه

په تېر وخت کي فکر مه کوه، ځکه تېر سوی وخت بیا هیڅکله نه راګرځي.

که د تېرو وختونو څخه ښې خاطرې لرې یا بدې خاطرې لرې اوس يې يادول او فکر پکښې کول کومه ګټه نه لري او ته نه سې کولای چې په تېر سوي ژوند کي بدلون راولې.

اوس یوازې د حال او راتلونکي فکر وکړه، د حال او راتلونکي د ښېرازۍ لپاره اسباب په کار واچوه، د لوی الله څخه مرسته وغواړه او پر هغه توکل وکړه.

غمجني تراني او سندري مه اوره

سندري خو مطلق مه اوره او په ترانو کي هم کوښښ وکړه، هغه تراني د مبایل او کمپیوتر د حافظې څخه وباسه چي د کاشکي، ارمان او افسوس څخه ډکي وي او تاته د خوښۍ پر ځای خپګان راولي.

الله تعالی دي تا (لوستونکئ) په دنیا او اخرت کي د هر ډول تکلیفونو، تشویشونو او پرېشانیو څخه لیري کړي.

په ډېره مینه او درنښت

ستاسو ورور

محمـدادریس داعــي

د کتاب پای

۱۴۴۶ـ رجب المرجب ـ ۵