قراني درملنه

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: +93779815770

ليکوال

دوکتور نظام الدين شائق

CamScanner

58

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: +93779815770

قراني درملنه

لیکوال
دوکتور نظام الدین شائق

CamScanner

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: +93779815770

مسلم
خپرندویه ټولنه

کتاب پېژندنه

د کتاب نوم	::	قراني درملنه
لیکوال	::	دوکتور نظام الدین شائق
خپرندوی	::	مسلم خپرندویه ټولنه – جلال آباد
چاپ وار	::	دویم
کمپوز	::	عبدالهادي اثر
چاپ لړ	::	۱۵۷
چاپ کال	::	۱۳۹۴

د چاپ حقوق له خپرندویې ټولنې سره خوندي دي

د ترلاسه کېدو ځای
مسلم کتاب پلورنځی
پته: اسحاقزی مارکیټ، لاندیني پوړ، جلال آباد ښار، افغانستان
اړیکشمېرې: ۰۷۰۶۲۶۲۴۶۳ - ۰۷۷۶۰۰۶۴۱۶
برېښنا لیک: muslim-pub@yahoo.com

بسم الله الرحمن الرحیم

CamScanner

لړلیک

موضوع | مخ

د سریزې په توګه ۱
درد او درملنه ۳
دواړه د الله تعالی له لوري ده ۳
د شفاء پر ایتونو درملنه ۵
د فاتحې په سورت سره درملنه ۶
په معوذاتو سره درملنه ۸
د بقرې د سورت په وروستیو ایتونو سره درملنه ۱۰
د (یس) په سورت سره درملنه ۱۲
په اية الکرسي سره درملنه ۱۳
په اسماء الحسنی سره درملنه ۱۴
په بسم الله الرحمن الرحيم سره درملنه ۱۶
ګټې ۱۷
په الله اکبر سره درملنه ۱۹
په خوب کې د ډارېدو درملنه ۲۰
د غمونو او مصیبتونو درملنه: ۲۱
د معدې درملنه ۲۱
د سر درد درملنه ۲۳
قراني درملنه ۲۴
په سپورت او ورزش سره درملنه ۲۷
په روژې سره درملنه ۲۹
په لمانځه سره درملنه ۳۰
په حج سره درملنه ۳۱

CamScanner

لړ لیک

موضوع | مخ

په غسل او لامبلو سره درملنه ۳۲
د غمونو او اندېښنو درملنه ۳۳
د وسوسې درملنه ۳۵
د سحر او کوډو درملنه ۳۶
له بد نظر څخه درملنه ۴۱
ساتونکې منصوصي وسایل: ۴۱
د نفسي ناروغیو درملنه ۴۲
د ایمان رڼا او صالح عمل: ۴۲
ځینې نورې ناروغۍ او د هغې درملنه ۴۳
د عرق النساء درملنه ۴۳
د تبې درملنه ۴۴
د سترګو درملنه ۴۴
د دردونو درملنه ۴۴
کله چې ولادت سخت شي ۴۴
د پوزې د وینو درملنه ۴۵
د غاښ درد درملنه ۴۵
د شاتو په څښلو سره درملنه ۴۵
په کلونجي، الحبة السوداء یا تورو دانو سره درملنه ۴۷
په ځینو نباتاتو ترنج سره درملنه ۴۷
په سرکې سره درملنه ۴۸
په ختکې سره درملنه ۴۸
په پیاز سره درملنه ۴۹
په خرما او کجورې سره درملنه ۴۹

لړلیک

موضوع ... مخ

په انځر سره درملنه ... ۵۰
په هوږې سره درملنه ... ۵۱
په تازه خرماوو سره درملنه ... ۵۲
په ریحان یا کشمالو سره درملنه ... ۵۲
په انار سره درملنه ... ۵۳
په زیتون (ښوون) سره درملنه ... ۵۳
طبي کتې یې په لاندې ډول دي: ... ۵۴
په زنجبیل (سونډ یا ادرک) سره درملنه ... ۵۴
په انګورو سره درملنه ... ۵۵
ماخذونه ... ۵۶

د سریزې په توګه

علماوو او پوهانو د طبابت په لړ کې، قرآني ایتونه او نبوي احادیثو ته زښته پاملرنه کړې او ددې لامل دا دی، چې قرآن کریم او نبوي لارښوونې په رښتیا هم له هر ډول ناروغیو څخه د استشفاء او استبراء ښکارندویه دي.

قرآن کریم په دې اړه داسې وايي:

﴿ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ﴾. (حم السجده/۴۴)

ژباړه: دوی ته ووایه دغه قرآن دایمان راوړونکو لپاره هدایت او شفاده.

﴿ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُؤْمِنِينَ ﴾. (التوبه/۱۴)

ژباړه: ورته ووایه چې دغه قرآن د مومنانو لپاره لارښود او شفا ده او د مؤمنو قومونو د رنځونو درملنه کوي.

او له نبوي احادیثو څخه همغه چې امام مسلم په خپل کتاب کې د اسلام له ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم څخه دغه روایت نقل کړی، چې هغه وفرمایل:

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ. (صحیح مسلم)

ژباړه: د هر درد لپاره هرو مرو درمل شته، کله یې چې له تشخیص سره سمه درملنه وشي، نو د الله تعالی په حکم سره به روغ رمټ شي.

دغه راز فرمايي:

إِنَّ اللَّهَ لَمْ يُنْزِلْ دَاءً إِلاَّ أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً عَلِمَهُ مَنْ عَلِمَهُ وَجَهِلَهُ مَنْ جَهِلَهُ. (رواه احمد؛ ۴/ ۲۷۸)

ژباړه: بې له شکه چې الله تعالی هیڅ کومه ناروغي نه ده راستولې، مګر

دا چې له هغې سره يې د هغې دارو درمل، شفاء او رغونه هم راستولې، که څوک په دې وپوهېده، نو هغه وپوهېده او که څوک پرې ونه پوهېده، هغه ونه پوهېده.

په رښتيا هم که بشري وګړي قران او سنتو ته ور ستانه شي او د عملي ژوند تګلاره يې وګرځوي، نو هر درد به يې دوا او هره لوره ژوره به يې هواره شي.

بيا په تېره همغه صادق مومن، چې قران يې تر خپلې سينې پورې نيولی وي او د معاينو په سمندر کې يې په فکر او تدبر سره ژور تلل کوي.

ګرانه وروره او پتمنې خورې!

راځئ، چې د قراني او نبوي لارښوونو پر لور، د طبابت په اړه د دغه کتاب صفحات واړوو را واړوو. ښايي، چې په دې توګه د خپلو تپي زړونو او رنځمونه اجسامو درملنه وکړو او لوی څښتن په رښتيا هم د ستر واک او ځواک څښتن دی.

دوکتور نظام الدين شائق
د اسلامي دعوت او ثقافت د علمي مرکز مؤسس

درد او درملنه دواړه د الله تعالی له لوري ده

نامتو او پیاوړي روغتیا پال پرکنیز (Perkinz) د صحت او مرض مفهوم داسې په ډاګ کوي.

صحت او مرض یا روغتیا او ناروغي؛ د جسم د مختلفو وظایفو او دندو له یو ځانګړي متوازن حالت څخه عبارت دی، چې په یو مستمر صورت کې له زیانمنو عواملو سره د جسم د تکلیف او څرنګوالي پر لور منتج کېږي.

نوموړی په دې خبره ټینګار کوي، چې د دغو زیانمنو عواملو تکلیف او څرنګوالی په خپل ذات کې یوه مستمره ایجابیه عملیه ده، چې د همدغه توازن د ساتنې په خاطر د جسم مختلفې ځواکمنۍ رامینځته کوي.

په یو بل تعبیر سره: د صحت او سلامتیا حالت مستمر پاتې کېدلای شي، ترڅو چې دغه ایجابي عوامل پر سلبي عواملو برلاسي وي او کله چې سلبي عوامل برلاسي شي، نو په دغه صورت کې بیا د مرض او ناروغۍ حالت ثابت او څرګنده شي.

د پیغمبرانو علیهم السلام پلار ابراهیم علیه السلام له خپل رب څخه پوښتنه وکړه:

ای پروردګاره! ناروغي له کوم پلوه مینځته راځي؟

هغه ورته وفرمایل: زما له لوري.

ابراهیم علیه السلام وویل:

درملنه يې د چا له لوري ده؟

الله تعالی وفرمايل: زما له لوري.

ابراهیم علیه السلام وويل: بيا نو په دغه برخه کې د طبيب او ډاکتر رول څه دی؟

الله تعالی وفرمايل: طبيب يا ډاکتر همغه څوک دی، چې دارو درمل د هغه په لاس پلي کېږي.

دا دی په دغه برخه کې د اسلام د ستر پيغمبر صلی الله علیه وسلم همغه لارښوونې، چې دا خبره په ډاګه کوي، چې ناروغي او درملنه دواړه د الله تعالی له لوري ده.

✍ يو بنده چې کله ناروغ شي، نو الله تعالی خپلو پرښتو ته وحې وکړي او ورته ووايي، چې: ای زما پرښتو! تاسو څير شئ، دا دی ما خپل بنده ته د ناروغۍ ولچک ورواچول، کله يې چې پر همدغه حالت ساه واخلم، نو ببښنه به ورته وکړم او که روغ رمټ يې کړم، نو له ګناهونو څخه به يې پاک او سپيڅلی کړم.(١)

✍ دغه راز فرمايي: خورا نېکان خلک پر سختو ناروغيو ربړول کېږي، دا چې د يو مومن په پښه کې ازغی هم ولاړ شي او له دې کبله ورېړول شي، نو په دغه صورت کې به يې يوه ګناه ورو ببښل شي او يوه درجه به يې لوړه شي.(٢)

١- محمد نصر الدين الالباني، سلسلة الاحاديث الصحيحة، څلورم ټوک، ١۴٣ حديث.

٢- محمد نصر الدين الالباني، سلسلة الاحاديث الصحيحة، څلورم ټوک، ١۴٣ حديث.

د شفاء پر ایتونو درملنه

د قران کریم لوستونکي او اورېدونکي که د قران په تورو او ټولګو، ایتونو او سورتونو کې ژور فکر وکړي، نو په باور سره به وپوهېږي، چې هر توری او ټولګه، ایت او سورت یې د دردمنو زړونو او رنځمنو نفسونو لپاره شفاء او درملنه ده.

دا دی په ځانګړي توګه له قران کریم څخه د شفاء شپږ ایتونه ستاسې مخې ته ږدو:

۱- ﴿وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ﴾. (التوبه/۱۴)

ژباړه: او دغه قران د مؤمنو قومونو د زړونو درملنه کوي.

۲- ﴿وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ﴾. (یونس/۵۴)

ژباړه: او دغه قران د هماغو ناروغیو او رنځونو لپاره چې په سینو کې وي، شفاء او درملنه ده.

۳- ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ﴾. (النحل/۶۹)

ژباړه: او په دې کې د وګړو لپاره شفا او درملنه ده.

۴- ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾. (الاسراء/۸۲)

ژباړه: موږ دغه قران تاسې ته ستاسې د روغتیا پالنې او درملنې په خاطر درلېږلی او دا د مؤمنو قومونو لپاره رحمت دی.

۵- ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾. (الشعراء/۸۰)

ژباړه: او چې کله ناروغ شم، نو همدا زما رغونه کوي.

۶- ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ﴾. (حم السجده/۴۴)

ژباړه: ورته ووایه، چې دغه قران د مومنانو لپاره لارښوونه او درملنه ده.

دغه پورتني مبارک ايتونه که له خشوع او خضوع څخه په يو ډک زړه پر کوم رنځور ولوستل شي، نو الله تعالی به يې له هر ډول رنځونو څخه روغ رمټ کړي.

پر همدغه بنسټ موږ بايد قران کريم د خپلو ناروغيو د درملنې په خاطر د يوې غوره دوا او درمل په توګه په کار راولو.

امام ابن ماجه له علي بن ابي طالب رضي الله عنه څخه روايت نقل کړی، چې د اسلام ستر پيغمبر صلی الله عليه وسلم وفرمايل:

خَيْرُ الدَّوَاءِ اَلْقُرْآن. [1]

ژباړه: تر ټولو غوره دارو درمل همدغه قران کريم دی.

د فاتحې په سورت سره درملنه

جليل القدر صحابي ابو سعيد الخدري رضي الله عنه فرمايي، چې د پيغمبر صلی الله عليه وسلم يو شمېر ملګري د يو سفر په دوران کې پر يو کلي ورغلل، هيله يې درلوده، چې ښايي د دغه کلي اوسېدونکي به يې تود هرکلی او درنه مېلمستيا وکړي، مګر هغوی دا کار ونه کړ، په عين حال کې د دغه کلي مشر کوم مضر خوځنده وچيچه او زښت زيات يې وربړاوه، خلکو يې د دارو او درملو په خاطر يوه خوا او بله خوا منډه وکړه؛ مګر کومې نتيجې ته ونه رسېدل، ځينو يې وويل: که تاسو د خپل ناروغ په اړه له دغو خلکو (د پيغمبر صلی الله عليه وسلم له ملګرو) سره ليدنه کتنه وکړئ، ښايي څه درملنه يې وکړي.

همدا چې ورته راغلل او له قضيې څخه يې خبر کړل، نو د پيغمبر صلی الله عليه وسلم له ملګرو څخه يو تن ورته وويل: زه به يې دم کړم او الله

[1]- اخرجه ابن ماجه (۳۵۰۱) في الطب، باب الاستشفاء بالقران.

تعالى به يې روغ رمټ کړي، مګر تاسې دومره بې مروته خلک یاست، چې على الاقل زموږ هر کلي او میلمستیا مو هم ونه کړه، هرو مرو تاسې باید زموږ لپاره څه شکرانه په نظر کې ونیسئ.

خلکو ورسره ومنله او د یو مږ (پسه) په ورکولو سره یې ورته پرېکړه وکړه، نو د فاتحې سورت (الحمد لله) یې پرې ولوست او دم یې کړ، مازې د سورت په پای ته رسېدو سرې روغ رمټ شو.

کله چې د پیغمبر صلى الله علیه وسلم دغه ملګري له خپل سفر څخه راستانه شول، نو پیغمبر صلى الله علیه وسلم یې له دغې قضیې او پېښې څخه خبر کړ، نو هغه ورته داسې وفرمایل:

(څه پوه شوې، چې په دغه سورت سره دمول کېږئ؟ درځئ ښه کار مو کړی، په خپلو کې یې سره ووېشئ او ماته هم په کې برخه وټاکئ.

راشئ، چې په دغه برخه کې څو نبوي لارښوونو ته غوږ کېږدو:

✍ أَفْضَلُ الْقُرْآنِ اَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَلَمِيْن. (١)

ژباړه: د قران کریم د پره غوره برخه همدغه الحمد لله رب العالمین دی.

✍ دغه راز فرمايي:

فَاتِحَةُ الْكِتَابِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ. (٢)

ژباړه: د فاتحې سورت د هرې ناروغۍ درملنه ده.

✍ دغه راز فرمايي:

فَاتِحَةُ الْكِتَابِ اَنْزَلَتْ مِنْ كَنْزٍ تَحْتَ الْعَرْشِ. (٣)

ژباړه: د فاتحې سورت تر عرش لاندې خزانې څخه راغلی.

١- رواه الحاكم في المستدرک والبيهقي في شعب الايمان عن انس رضي الله عنه
٢- رواه البيهقي عن عبدالملک بن عمير رضي الله عنه.
٣- رواه ابن راهويه عن علي رضي الله تعالى عنه.

دغه راز فرمايي:

فَاتِحَةُ الْكِتَابِ وَ آيَةُ الْكُرسِى لَا يَقْرَأُهُمَا عَبْد فِي دَارٍ فَتُصِيبُهُمْ فِي ذَلِكَ الْيَومِ عَيْن اِنْس اَوْ جِن.(۱)

ژباړه: د فاتحې سورت او اية الكرسي كه يو څوك په كوم كور كې ولولي، نو په دغه ورځ به د انسان او پيري له بدو او خيرنو سترګو حخه خوندي پاتې شي.

په معوذاتو سره درملنه

بي بي عايشه رضي الله عنها فرمايي: د اسلام ستر پيغمبر صلى الله عليه وسلم به چې كله د خوب ځاى ته ورستنېده، نو دواړه ورغوي به يې سره لېه كړل او درې درې ځل به يې:

سورت اخلاص:

﴿قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ ۚ ① اَللّٰهُ الصَّمَدُ ۚ ② لَمْ يَلِدْ ۙ وَلَمْ يُوْلَدْ ۙ ③ وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ كُفُوًا اَحَدٌ ۠ ④﴾.

ژباړه: ووايه هغه الله تعالى دى يوازې يو، الله تعالى هېچاته اړنه دى او ټول هغه ته اړ دي، نه هغه څوك زېږولى دى او نه هغه زېږول شوى دى او هېڅوك دهغه سيال نشته.

سورت الفلق:

﴿قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۙ ① مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۙ ② وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ اِذَا وَقَبَ ۙ ③ وَمِنْ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِي الْعُقَدِ ۙ ④ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ ۠ ⑤﴾.

۱- رواه الديلمي عن عمران بن حصين رضي الله تعالى عنه.

ژباړه: ووايه زه پناه غواړم دسبا په رب، د هر هغه څه له شر څخه چې هغه پیدا کړي دي او دشپې د تروږمۍ له شر څخه، چې کله هغه خوره شي اوپه غوټو کې د پو کوونکیو (نارینه وو یا ښځو) له شرڅخه او د رخه ناک له شر څخه چې کله هغه رخه وکړي.

سورت الناس:

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝١ مَلِكِ النَّاسِ ۝٢ إِلَٰهِ النَّاسِ ۝٣ مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝٤ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝٥ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝٦﴾

ژباړه: ووايه زه پناه ور وړم دانسانانو رب ته، د انسانانو باچاته، د انسانانو حقیقي معبود ته، دهغه وسوسه اچوونکي له شر څخه چې په وارو وارو ځي راځي، هغه چې د خلکو په زړونو کې وسوسې اچوي، که هغه له پیریانو څخه وي که له انسانانو څخه.

وریاندې چوف کړل او په خپل سر او مخ او د بدن نورو برخو باندې یې راښکل.[1]

✍ یو ځل د اسلام ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم پر سجده پروت و، چې لړم ټک ورکړ او ویې چیچه، نو داسې یې وفرمایل:

لَعَنَ اللهُ الْعَقْرَبَ مَا تَدَعُ نَبِيًّا وَلا غَيْرِهِ.[2]

ژباړه: د الله تعالی لعنت دې وي پر دغه لړم، چې نه پیغمبر پرېږدي او نه بل څوک.

بیا یې له اوبو څخه یو ډک لوښی راوغوښت او په هغه کې یې یو څه مالګه واچوله، بیا یې د قل هو الله احد، قل اعوذ برب الفلق، قل اعوذ

١- مختصر صحیح البخاري، ابن ابي حمزه الازدي، مخ ٢٩٣.
٢. اخرجه الترمذي، (٢٩٠٥) في ثواب القران، باب ماجاء في المعوذتين.

برب الناس، په ويلو سره هغه مالکينې اوبه پر چيچل شوي ځاى ومونبلې، تردې چې روغ رمټ شو.

د بقرې د سورت په وروستيو ايتونو سره درملنه

✍ عبدالله بن مسعود رضي الله تعالى عنه له ستر پيغمبر صلى الله عليه وسلم څخه روايت کړی، چې هغه وفرمايل:

مَنْ قَرَأَ الآيَتَيْنِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ فِي لَيْلَةٍ كَفَتَاهُ. [1]

ژباړه: چا چې د شپې له خوا د بقرې د سورت وروستي دوه ايتونه ولوستل، نو دده لپاره کفايت کوي.

دغه دوه مبارک ايتونه دا دي:

﴿اٰمَنَ الرَّسُوْلُ بِمَاۤ اُنْزِلَ اِلَيْهِ مِنْ رَّبِّهٖ وَ الْمُؤْمِنُوْنَ ؕ كُلٌّ اٰمَنَ بِاللّٰهِ وَ مَلٰٓىِٕكَتِهٖ وَ كُتُبِهٖ وَ رُسُلِهٖ ۚ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ اَحَدٍ مِّنْ رُّسُلِهٖ ۚ وَ قَالُوْا سَمِعْنَا وَ اَطَعْنَا ٭ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَ اِلَيْكَ الْمَصِيْرُ ﴿۲۸۵﴾ لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا ؕ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَ عَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ؕ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَاۤ اِنْ نَّسِيْنَاۤ اَوْ اَخْطَاْنَا ۚ رَبَّنَا وَ لَا تَحْمِلْ عَلَيْنَاۤ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَ لَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ ۚ وَ اعْفُ عَنَّا ٙ وَ اغْفِرْ لَنَا ٙ وَ ارْحَمْنَا ٙ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ ﴿۲۸۶﴾﴾ .. (البقره/۲۸۵-۲۸۶)

ژباړه: پيغمبر صلى الله عليه وسلم پر هغه هدايت ايمان راوړی دی چې د هغه درب له خوا پر هغه نازل شوی دی او څوک چې ددې پيغمبر صلى الله عليه وسلم منونکي دي، هغوی هم دا هدايت د زړه په مينه منلی دی

---

1. مختصر صحيح البخاري، مخ ۲۹۳.

دوی ټولو الله تعالی، د هغه پرښتې، د هغه کتابونه او د هغه منلي دي او د هغو وينا داده چې: موږ د الله تعالی په پيغمبرانو کې يو له بله توپير نه کوو، موږ حکم واورېده او اطاعت مو ومانه زموږ څښتنه! موږ ستا څخه د ګناه ښښنې غوښتونکي يو او همدا ستا لورې ته زموږ درتګ دی، الله تعالی هيڅ نفس ته دهغه له وسې نه پورته مسئوليت نه متوجه کوي چا چې څه ښه کړي دي، د هغو ميوه د همغه ده او چا چې څه بدي کړې ده، د هغې ګناه پرهمغه ده، (مؤمنانو! تاسې داسې دعا وکړئ) اې زموږ ربه! که له موږ نه څه هېره او خطا صادره شي، موږ پرې مه نيسه، څښتنه! پر موږ هغه پېټی مه ږده چې له موږ نه پر مخکېنيو خلکو دې ايښی وو، زموږ څښتنه! د کوم پېټي پورته کولو چې په موږ کې وس نشته، هغه پر موږ مه ږده، له موږ سره اساني وکړه، زموږ (له ګناهونو) څخه تېر شه، پر موږ رحم وکړه، ته زموږ کار جوړوونکی يې د کافرانو په مقابل کې زموږ مرسته وکړه.

✍ دغه راز عبدالله بن مسعود رضي الله عنه فرمايي:

که څوک د شپې له خوا د بقرې د سورت وروستنې ايتونه ولولي، نو شپه يې په عبادت ويښه ګڼل کېږي. ([1])

✍ نعمان بن بشير رضي الله عنه فرمايي:

د بقرې د سورت وروستنې ايتونه چې په کوم کور کې لوستل کېږي، نو شيطان ورته نژدې هم نه شي راتللی. ([2])

✍ دغه راز د اسلام ستر پيغمبر صلی الله عليه وسلم فرمايي:

الله تعالی تر خپل عرش لاندې خزانې څخه ماته د بقرې د سورت دوه

١- نفس المصدر السابق.

٢- رواه الحاکم، عن ابي ذر رضي الله عنه.

ايتونه راکړي، دا زده کړئ، خپلو ښځو او اولادونو ته يې وښاياست.[1]

د (يس) په سورت سره درملنه

✍ درنو لوستونکو!

د يس سورت په مکه مکرمه کې نازل شوی دی، درې اتيا ايتونه لري، چې د اسلام ستر پيغمبر صلی الله عليه وسلم ددغه سورت په اړه داسې فرمايي:

إنّ لكلِّ شَيْءٍ قَلْباً وقَلْبُ القُرْآنِ يس ومَنْ قَرَأَ يس كَتَبَ الله لهُ بِقِرَاءَتِها قِراءَةَ القُرْآنِ عَشْرَ مَرَّاتٍ.(سنن الترمذي)

ژباړه: بې له شکه هر شي زړه لري او د قران کريم زړه هم د يس شريف سورت دی، که څوک يې يو ځل ولولي، نو الله تعالی به د لس ځله قران لوستلو اجر او ثواب ورکړي.

✍ يحيی بن ابي کثير فرمايي: که څوک يس شريف د ورځې له خوا ولولي، نو تر ېګا پورې به خوښ او سرلوړی اوسي او که څوک يې د شپې له خوا ولولي، نو تر سهاره پورې به خوښ او سر لوړی اوسي.

✍ انس بن مالک رضي الله تعالی عنه فرمايي، چې د اسلام ستر پيغمبر صلی الله عليه وسلم وفرمايل:

مَنْ دَاوَمَ عَلَى قِرَاءَةِ يس كُلَّ لَيْلَةٍ ، ثُمَّ مَاتَ ، مَاتَ شَهِيدً.[2]

ژباړه: که څوک هره شپه د يس شريف سورت ولولي او مري، نو مړينه به يې د شهادت وي.

✍ دغه راز فرمايي، چې:

١- رواه مسلم، ٨٠٦.

٢- رواه الترمذي.

مَنْ قَرَأَهَا فِي صَدْرِ النَّهَارِ وَ قَدَّمَهَا بَيْنَ يَدَيْ حَاجَتِهِ قَضِيَتْ [1]

ژباړه: که څوک د یس شریف سورت د ورځې په پیل کې ولولي او خپله اړتیا او حاجت په پام کې ونیسي، نو الله تعالی به يې اړتیا پوره کړي

په آية الكرسي سره درملنه

اية الكرسي هماغه مبارک او بختور د ستر شان او شوکت څښتن ایت دی، چې د مسلمانانو په لومړنۍ پلازمېنه (مدینه منوره) کې د اسلام پر ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم نازل شوی.

راځئ، چې د دغه ستر ایت د ستر شان او شوکت په اړه خپله د الله تعالی د استازي خبرو ته غوږ شو، هغه وفرمایل:

فِي سُورَةِ الْبَقَرَةِ آيَةٌ سَيِّدَةُ آيِ الْقُرْآنِ الْكَرِيم، لاَ تُقْرَأُ فِي بَيْتٍ وَفِيهِ شَيْطَانٌ إِلاَّ خَرَجَ مِنْهُ وَهِيَ آيَةُ الْكُرْسِيِّ. [2]

ژباړه: د بقرې په سورت کې يو ايت دی، چې د هغه د ټولو ايتونو سردار دی، په کوم کور کې چې لوستل کېږي، نو شيطان له هغه کور څخه کډه باوري او وځي او دغه ايت اية الكرسي دی.

يو سړی پيغمبر صلی الله عليه وسلم ته راغی او ويې ويل: ای رسول الله! ما ته داسې څه راوښايه، چې په لوستلو سره يې الله تعالی ما ته ګټه ورسوي، هغه ورته وفرمايل:

اِقْـرَاء آيَـةُ الْكُرْسِـيِ فَـاِنَّ اللهَ يَحْفَـظُـكَ وَ ذُرِيَّتَـكَ وَ يَحْفَـظُ دَارَكَ حَتَّى الدويرات حَوْلَ دَارِكَ. [3]

۱- كنز العمال عن ابي هريرة رضي الله عنه.

۲- رواه الحاكم في المستدرک والبيهقي في شعب الايمان عن ابي هريره رضي الله عنه

۳- رواه ابن مسعود رضي الله عنه.

ژباړه: اية الکرسي ولوله، چې په دغه وسيله به الله تعالى ستا او ستا د اولادونو، دغه راز ستا د کور او ستا د کور په شا و خوا کې نورو کورونو ساتنه هم وکړي.

په اسماء الحسنى سره درملنه

د قران کريم د لوستلو په دوران کې به يو متفکر او متدبر لوستونکى هرومرو د الله تعالى له نهه نوي ښکلو نومونو سره مخامخ کيږي، چې په خپله الله تعالى په دې اړه داسې فرمايي:

﴿وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا﴾. (الاعراف/۱۸۰)

ژباړه: او الله تعالى د ښکلو او ښايسته وو نومونو څښتن دى، د همدغه نومونو په وسيله يې له الله څخه وغواړئ.

د اسلام ستر پيغمبر صلى الله عليه وسلم فرمايي:

إِنَّ لِلهِ عَزَّ وَ جَل تِسْعَةً وَتِسْعِينَ اسْمًا، مَنْ أَحْصَاهَا دَخَلَ الْجَنَّةَ. [1]

ژباړه: الله تعالى نهه نوي نومونه لري، که چا وشمېرل، نو جنت ته به لاړ شي.

د مثال په توګه، کله چې په سختو ناروغيو، ستونزو او ربړونو کې ښکېل شوې، نو داسې ووايه:

يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ ارْحَمْنِي.

ژباړه: اى تر ټولو زيات مهربان ذاته! پرما رحم وکړه.

نو الله تعالى به ستا غوښتنه ومني او دليل يې دا دى، چې په خپله الله تعالى فرمايي:

۱- رواه الترمذي، و ابن حبان، والحاکم، والبيهقي، عن ابي هريره رضي الله تعالى عنه.

﴿ادْعُونِيٓ أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾. (المؤمن/۶۰)

ژباړه: له ما څخه وغواړئ، نو زه به يې درکړم.

علماء او فقهاء په دې عقيده دي، چې د الله پاک اسم اعظم [د ډېر لوی نوم] په همدغو نهه نوي نومونو کې پټ دی؛ لکه څنګه چې د قدر شپه د رمضان په وروستۍ لسيزه کې پټه ده.

علماء او فقهاء دا خبره په باور سره کوي، چې دغه ستر نوم اسم اعظم په خپله د (الله) لفظ او توري دي.

او همدغه په الهي فتوحاتو، لدني علومو او د لوړو او پټو اسرارو په ترلاسه کولو کې اصل دی.

الله تعالی فرمايي:

﴿إِنَّنِيٓ أَنَا ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنَا۠﴾. (طه/۱۴)

ژباړه: بې له شکه همدا زه الله يم، بل څوک داسې نه شته؛ مګر همدا زه يم...

دغه راز فرمايي:

﴿إِنِّيٓ أَنَا ٱللَّهُ رَبُّ ٱلْعَٰلَمِينَ ۝٣٠﴾. (القصص/۳۰)

ژباړه: باوري خبره دا ده، چې همدا زه الله رب العلمين ذات يم.

دغه راز فرمايي:

﴿يَٰمُوسَىٰٓ إِنَّهُۥٓ أَنَا ٱللَّهُ ٱلْعَزِيزُ ٱلْحَكِيمُ ۝٩﴾. (النمل/۹)

ژباړه: ای موسی! بې له شکه همدا زه الله يم، چې د عزت او حکمت څښتن يم.

CamScanner

په بسم الله الرحمن الرحيم سره درملنه

د اسلام ستر پيغمبر صلی الله عليه سولم فرمايي:

خورا هر نېکمرغه او ښه کار، چې په بسم الله الرحمن الرحيم سره پيل نه شي، هغه لنډی او بوڅی، ناقص او نيمګړی وي.

✍ د احاديثو په رڼا کې ثابته شوې، کله چې بسم الله الرحمن الرحيم نازلېده، نو د نزول له کبله يې عرش په لړزه راغی او پر دوزخ ګومارل شويو پرښتو وويل: که څوک بسم الله الرحمن الرحيم ووايي، نو د دوزخ له اور څخه به خوندي پاتې شي، بسم الله الرحمن الرحيم له نولسو تورو څخه جوړ شوی او همدغه کټ مټ د الله تعالی اسم اعظم دی.

✍ جابر بن عبدالله الانصاري رضي الله عنهما فرمايي، چې:

کله چې بسم الله الرحمن الرحيم نازل شو، نو وريځې د ختيځ لور ته وتښتېدلې، بادونه په ټپه ودرېدل، شيطانان اسمان ته له ختلو څخه وتړل شول او د کايناتو خالق قسم وکړ، چې که چا هم پر کوم ناروغ بسم الله الرحمن الرحيم وويله، نو هرو مرو به يې ناروغي له مينځه يوسم او که پر کوم څه يې وويله، نو په هغه کې به برکت واچوم.

✍ د اسلام ستر پيغمبر صلی الله عليه وسلم فرمايي:

د بسم الله الرحمن الرحيم او اسم اعظم ترمينځ مسافه همدومره دی؛ لکه د سترګو د تور او سپين ترمنځ مسافه.

✍ عبدالله بن مسعود رضي الله تعالی عنه فرمايي:

که څوک غواړي، چې پر دوزخ د ګومارل شوو پرښتو له ولچکو او زولنو څخه خوندي پاتې شي، نو بسم الله الرحمن الرحيم دې وايي، ځکه چې د هر توري په بدل کې يې نجات ترلاسه کولای شي، د نړيوالو په پرتله يې رعب او هيبت زياتېږي.

گټې:

پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمايي:

که چا يو کاغذ، چې په هغه کې بسم الله الرحمن الرحیم لیکل شوی وي، له ځمکې څخه د احترام په نیت پورته کړ، الله تعالی به يې د صادقانو په صف کې ودروي، له مور و پلار څخه به يې عذاب که څه هم مشرکين وي راښکته کړي.

✍ وايي چې عیسی علیه السلام د يو قبر ترڅنګ تېرېده، متوجه شو، چې د عذاب پرښتې د مړي په تعذيبولو بوختې دي، همداسې ورڅخه تېر شو، د بېرته راستنېدو په صورت کې يې نو بیا د رحمت پرښتې ولیدې، چې د نور خانکونه ورسره او له مړي سره له خوښۍ نه په يو ډک چاپېريال کې ناستې دي، عیسی علیه السلام دوه رکعته لمونځ وکړ او له الله تعالی څخه يې د مړي د دغه کیفیت په اړه د معلوماتو غوښتنه وکړه، الله تعالی ورته وحې وکړه، چې دغه سړی زښت زيات ګنهکار و او زما په عذابونو کې ښکېل و، مګر په عین حال کې يې ترشا يوه حمل داره ښځه پرېيښې وه، هغې زوی وزېږاوه، خورا ښه ښوونه او روزنه يې وکړه او د بسم الله الرحمن الرحیم تلقین يې ورته وکړ، نو ماته له دې څخه حیا راغله، چې زوی دې يې د ځمکې پر مخ زما نوم يادوي او پلار دې يې د ځمکې په تل کې په عذاب اخته کړم.

د نوح علیه السلام د توپان پر وخت، چې کله هغه په بېړۍ کې سپور شو، نو داسې يې وويل:

﴿بِسۡمِ ٱللَّهِ مَجۡرٜىٰهَا وَمُرۡسَىٰهَآۚ إِنَّ رَبِّي لَغَفُورٞ رَّحِيمٞ ۝٤١﴾. (هود/۴۱)

ژباړه: ددغې بېړۍ روانېدل او ودرېدل د الله تعالی په نامه سره دي، بې

له شکه زما رب بښونکی او مهربانه دی.

نو هماغه و، چې نوح علیه السلام له خپلو ټولو سپرو پلویانو سره بېړۍ او نجات ترلاسه کړ.

✍ د روم قیصر، عمر بن الخطاب رضي الله عنه ته په یو لیک کې داسې ولیکل:

تر سلام وروسته زما نېکې هیلې ومنه، خبره داده چې، په سر درد مبتلا یم، هیڅ ډول ارام نه لرم، که څه درملنه یې راولېږې، نو زښت زیات به درڅخه خوښ شم.

عمر رضي الله عنه هغه ته خپله یوه خولۍ ورواستوله، کله یې چې پر سر کړه، نو روغ رمټ شو، قیصر تعجب وکړ او ویې ویل: د خولۍ د درد له لري کېدو سره څه تړاو دی.

نو خولۍ یې وپلټله، څه ګوري، چې یو کاغذ چې بسم الله الرحمن الرحیم پرې لیکل شوی و، په کې پروت و.

✍ تاریخ پوهان وایي، چې: یو شمېر مجوسیانو له خالد بن ولید رضي الله عنه څخه وغوښتل، چې موږ ته د اسلام عظمت او برم په ډاګه کړه.

هغه ورته وویل: ماته زهر قاتل راوړئ، نو یو لوښی چې له وژونکو زهرو څخه ډک و، ورته راوړل شول، هغه د بسم الله الرحمن الرحیم په ویلو سره ټول وخښل او د الله تعالی په اذن سره روغ رمټ پاڅېده او هیڅ ډول زیان ورته متوجه نه شو.

دا وخت مجوسو په یو غږ سره وویل: د اسلام دین واقعا چې حق او رښتونی دین دی، په دې توګه د هغه مجلس برخه وال ټول مجوسیان مسلمانان شول.

✍ حدیث پوهان وایي، که څوک تر اوو ورځو پورې اووه سوه او شپېږ

اتيا (۷۸۶) ځله د هرې اړتيا او حاجت د سرته رسولو په خاطر بسم الله الرحمن الرحيم ووايي، نو الله پاک به يې حاجت او اړتيا ترسره کړي

✍ که د ظالم پر وړاندې بسم الله الرحمن الرحيم پنځوس (۵۰) ځله ولوستل شي، نو الله تعالی به د ظالم په زړه کې وېره او ډار وغورځوي او دی به د هغه له شرارت څخه خوندي پاتې شي.

✍ او که بسم الله الرحمن الرحيم پينځه دېرش (۳۵) ځله پر کومه پاڼه او ورقه وليکل شي او په کور کې وځړول شي، نو کور به له برکتونو څخه ډک شي، شيطان او پېرى به ورته د ننوتو تکل هم نه شي کولای.

✍ او که په کومه تجارتي مبيعه وځړول شي، نو ربحه او ګټه به يې زياته شي او ظالمان به ورڅخه صرف نظر شي.

✍ او که په کوم ماشوم وځړول شي، نو په خوب کې به د وېرې او ډار څخه خوندي پاتې شي.

✍ او که اوبه پرې دم کړای شي او پر ناروغ وڅښل شي، نو الله تعالی به يې له ناروغۍ څخه روغ رمټ کړي.

په الله اکبر سره درملنه

ډېر ځله واورو چې پلانکي ځای کې فابريکې اور واخيست، پلانکي ځای کې اور وسوځېده، پلانکي ځای کې کښت وسوځېد.

دا اوس اوس مو واورېدل او جرايدو کې ولوستل، چې د يونان غرونه د اور په لمبو کې ګېر دي، وچ او لامده هر څه يې وسوځېدل، ولس او ولس مشران يې ورته د حيرانتيا او بېوسۍ په سترګو ګوري.

هو؛ دغلته يوازې د يو صادق او رښتوني مسلمان ورتلل په کار و، چې يوازې د الله اکبر په ويلو سره سره يې دغه اور وژلی وای.

✍ درنو مسلمانانو! کله چې تاسو وګورئ اور لګېدلی دی او هرڅه سره

رانغاړي، نو د لاسونو په پورته کولو سره په يو صادق زړه په پرلپسې توګه الله اکبر الله اکبر ووایاست، نو الله تعالی به مو د اور له شرارت څخه خوندي وساتي.

د اسلام ستر پيغمبر صلی الله علیه وسلم فرمايي:

إذا رَأَيْتُمُ الحَرِيقَ فَكَبِّرُوا فإِنَّ التَّكْبِيرَ يُطْفِئُهُ.(١)

ژباړه: کله چې تاسو اور وګورئ، نو الله اکبر ووایاست، ځکه چې په دغه وسيله اور وژل کېدای شي.

په خوب کې د ډارېدو درملنه

بې خوبي او په خوب کې ډارېدل ډېر عوامل لري.

د مثال په توګه:

١- غمونه او اندېښنې.

٢- پور او قرضداري.

٣- د ژوند په مختلفو چارو کې اضافه فکرونه کول.

امام ترمذي روايت نقل کړی، چې خالد بن وليد رضي الله عنه د رسول الله صلی الله علیه وسلم ته له بې خوبۍ څخه شکايت وکړ، هغه ورته داسې درملنه په ډاګه کړه.

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَ أَعوذُ بِكَ رب أَنْ يَحْضُرُونِ. (٢)

ژباړه: د الله تعالی په بشپړه کلمو سره د هغه له غوسې او عذاب او د هغه د بنده ګانو د شرارت او له شيطاني لمسونو څخه پناه غواړم او خپل

١- اخرجه ابن السني في عمل اليوم والليلة.

٢- اخرجه الترمذي (٣٥١٨) فی الدعوات.

رب ته له دې څخه پناه وروړم، چې شیطانان ما ته حاضر شي
نو د نبوي لارښوونو په ترلاسه کولو سره نو بیا خالد بن الولید رضي الله عنه ته دغه شکایت راولاړ نه شو.

د غمونو او مصیبتونو درملنه:

مومن د هر چا په پرتله زیات له لوړو او ژورو غمونو او اندېښنو سره لاس او ګرېوان کېږي او دا ددې دلیل نه دی، چې دی د الله تعالی بدې راځي، د اسلام ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمايي، چې:
کله چې الله تعالی وغواړي د کوم ولس په نسبت د محبت ثرګندونه وکړي، نو په ډول ډول ازموینو کې یې ښکېل کړي، څوک چې په دغه الهي ازموینه خوښ او راضي شو، الله پاک به هم ورڅخه خوښ او راضي شو او که څوک پرې پر غوسه شو او جزې پزې یې وکړې، نو الله تعالی به هم پرې په غوسه شي.

✍ دغه راز د اسلام ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمايي:
که چا هم مصیبت او غم د ﴿إِنَّا لله وإِنا إليه رَاجعُونَ﴾ په تورو سره بدرګه کړ، الله تعالی به یې غم په خوښۍ سره بدل کړي، نېکمرغي او سعادت به یې په برخه شي.(1)

د معدې درملنه

معده د انسان له مرکزي او رئیسي اعضاوو څخه ګڼل کېږي، کله چې یو انسان په خوراک او څښاک کې له افراط څخه کار واخلي، نو له معدې څخه یې د مرضونو کاذانه جوړه شي او په ډول ډول ناروغیو اخته شي راځئ، چې دغو نبوي لارښوونو ته پاملرنه وکړو:

١- اخرجه احمد؛ ٤/ ٢٧ من حديث ام سلمة رضي الله عنهما.

۱- په يوه مستوي بايد معده له خوړو اوبو څخه ډکه نه شي؛ بلکې يوه برخه يې د اوبو، يوه برخه يې د خوړو او يوه برخه يې د هوا او تنفس لپاره پرېښودل شي.

۲- رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايي:

زه د پلتۍ او تکيه په صورت کې ډوډۍ نه خورم؛ بلکې د يو مريي او غلام په دود ډوډۍ خورم.(۱)

۳- رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايي:

د خوراک څښاک پر وخت لکه د سپي په دود رانغاړل مه کوئ او له يو بې سرپوښه لوښي څخه هم خوراک مه کوئ.(۲)

۴- لکه د اوښ په څېر په يوه ساه څښاک مه کوئ؛ بلکې د الله تعالى په نامه يې په دوو درېيو ساګانو څښئ.(۳)

ام المومنين عايشه رضي الله عنها فرمايي:

کله به چې يو انسان ناروغه شو او د پيغمبر صلى الله عليه وسلم پر وړاندې به حاضر کړای شو، نو هغه به خپله مسواکه ګوته پر ځمکه کېښوده، بيا به يې راپورته کړه او داسې به يې وويل:

بِسْمِ اللهِ تُرْبَةُ أَرْضِنَا بِرِيقَةِ بَعْضِنَا يُشْفَى سَقِيمُنَا بِإِذْنِ رَبِّنَا.(۴)

ژباړه: د الله تعالى په نامه، زموږ د خپلې ځمکې خاوره زموږ د ځينو خلکو په توف او چوف سره، زموږ د رب په اجازه، زموږ ناروغ له

۱- اخرجه البخاري في الاطعمة؛ ۹/ ۴۷۲.

۲- رواه عايشه رضي الله عنها.

۳- اجره ابن ماجه في الاشربه؛ ۳۴۳۱.

۴- اخرجه الترمذي في الاشربة؛ ۱۸۸۶.

ناروغی شخه رغېدلای شي.[1]

د سر درد درملنه

د سر درد عوامل په لاندې ډول دي:

۱- له خوړو او اوبو څخه د معدې ډکوالی.

۲- قئ (کانګې) او د معدې بېخي خالي کېدل.

۳- سخته ګرمي او نابېره يخه او سړه هوا.

۴- بې خوبي او نيمګړی خوب.

۵- پر سر باندې د درانه او ثقيل پېټي پورته کول.

۶- بې اندازې او زياتې خبرې کول.

۷- سخته لوږه.

۸- توده تبه او داسې نور.

رسول الله صلی الله عليه وسلم د دغه درد درملنه په دې توګه کړې.

امام ابن ماجه روايت نقل کړی، چې رسول الله صلی الله عليه وسلم به دغه صورت کې نکريزې پر سر کېښودې او داسې به يې وويل:

اِنَّهُ نَافِعٌ بِإِذْنِ اللهِ مِنَ الصُّدَاعِ.[2]

ژباړه: دغه نکريزې د الله تعالی په اذن سره له سر درد څخه ګټوره درملنه ده.

دغه راز؛ يو سړی رسول الله صلی الله عليه وسلم ته راغی او د نيم سر درد څخه يې ورته شکايت وکړ، هغه ورته امر وکړ، ترڅو بايد ښکر ولګوي او لږ څه وينه اوباسي، چې په دې توګه الله تعالی نوموړي سړي

۱- اخرجه البخاري؛ ۱۰/ ۱۷۶.

۲- په دغه صورت کې وګورئ، نبوي طب.
د شعيب الارنوط او د هغه د ورور ليکنه.

ته شفا ورکړه.[1]

قرآنی درملنه

یو زیات شمیر دعاګانې په قران کریم کې راغلي، زما دا خبره ښه خوښیږي، چې دغه دعاګانې له پښتو ژباړې سره د یوې ښې درملنې او تداوۍ په توګه ستاسې مخې ته کیږدم.

د اسلام ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمايي:

الْقُرْآنُ خَيْرُ الدَّوَاءِ. (ابن ماجه)

ژباړه: قران غوره درملنه ده.

پر همدغه بنسټ نو لاندیني قراني ایتونو ته ځیر شئ.

✍ ﴿اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ ۝ صِرَاطَ الَّذِيْنَ اَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ۙ غَيْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّآلِّيْنَ ۝﴾. (الفاتحه/ ۶- ۷)

ژباړه: موږ ته سمه نېغه لار وښايه، د همغو خلکو لار چې تا پرې لورېينې کړې، نه شړل شوي او لار ورکي.

✍ ﴿رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا ۭ اِنَّكَ اَنْتَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ ۝﴾. (البقره/۱۲۷)

ژباړه: ای زموږ ربه! زموږ دغه زیار ویستنه ومنه، بې له شکه ته اورېدونکی او پوه یې.

✍ ﴿رَبَّنَا وَاجْعَلْنَا مُسْلِمَيْنِ لَكَ وَمِنْ ذُرِّيَّتِنَآ اُمَّةً مُّسْلِمَةً لَّكَ ۠ وَاَرِنَا مَنَاسِكَنَا وَتُبْ عَلَيْنَا ۚ اِنَّكَ اَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيْمُ ۝﴾. (البقره/۱۲۸)

ژباړه: ای پروردګاره! موږ دواړه او زموږ اولادونه د یو مسلمان امت په

۱- اخرجه ابو داود، ۳۸۵۸ و احمد ۶ ټوک او ۴۶۲ نمبر حدیث.

توګه خپل ځانته تسلیم کړه او موږ ته د حج مناسک راوښایه او زموږ توبه ومنه، بې له شکه هم ته توبه منونکی او مهربانه یې.

✍ ﴿رَبَّنَآ أَفۡرِغۡ عَلَيۡنَا صَبۡرٗا وَثَبِّتۡ أَقۡدَامَنَا وَٱنصُرۡنَا عَلَى ٱلۡقَوۡمِ ٱلۡكَٰفِرِينَ ٢٥٠﴾. (البقره/ ۲۵۰)

ژباړه: ای زموږ پروردګاره! په موږ کې د صبر ماده پیدا کړه، قدمونه مو پیاوړي کړه او د ظالم ولس پر وړاندې زموږ مرسته وکړه.

✍ ﴿رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذۡنَآ إِن نَّسِينَآ أَوۡ أَخۡطَأۡنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تَحۡمِلۡ عَلَيۡنَآ إِصۡرٗا كَمَا حَمَلۡتَهُۥ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلۡنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦۖ وَٱعۡفُ عَنَّا وَٱغۡفِرۡ لَنَا وَٱرۡحَمۡنَآۚ أَنتَ مَوۡلَىٰنَا فَٱنصُرۡنَا عَلَى ٱلۡقَوۡمِ ٱلۡكَٰفِرِينَ ٢٨٦﴾. (البقره/ ۲۸۶)

ژباړه: ای زموږ ربه! موږ د نسیان او خطا له کبله مه رانیسه، ای پروردګاره! داسې درانه پېټي لکه چې تا پر پخوانیو خلکو بار کړی و، پر مونږ مه باروه، ای زموږ ربه! هغه پېټي چې موږ یې د پورته کولو وس نه لرو، پر مونږ مه باروه، موږ ته عفوه او بښنه وکړه او پر مونږ ورحمېږه، ته زموږ مولا یې او د کافر ولس پر وړاندې زموږ مرسته وکړه.

✍ ﴿رَبَّنَا لَا تُزِغۡ قُلُوبَنَا بَعۡدَ إِذۡ هَدَيۡتَنَا وَهَبۡ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحۡمَةًۚ إِنَّكَ أَنتَ ٱلۡوَهَّابُ ٨﴾. (ال عمران/۸)

ژباړه: ای زموږ ربه! تر هدایت او لارښوونې وروسته زموږ زړونه بېرته مه کږوه، پر موږ د رحمت پېرزوینې وکړه، بې له شکه ته بښونکی ذات یې.

✍ ﴿رَبَّنَآ إِنَّنَآ ءَامَنَّا فَٱغۡفِرۡ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ١٦﴾. (العمران/ ۱۶)

ژباړه: ای زموږ ربه! موږ ستا په نسبت باوري یو، موږ ته زموږ ګناهونه راوبښه او د دوزخ له اور څخه مو خوندي وساته.

✍ ﴿قُلِ اللّٰهُمَّ مٰلِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَآءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَآءُ ۖ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَآءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَآءُ ۖ بِيَدِكَ الْخَيْرُ ۖ اِنَّكَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ﴿٢٦﴾﴾. (ال عمران/۲۶)

ژباړه: ورته ووایه ای واکمن ذاته! چاته چې وغواړې، نو واکمني ورپه برخه کوې او له چا څخه یې اخلې، له خپلې خوښې سره سم چاته عزت او چاته ذلت ورپرخه کوې، خیر او ښېګڼه یوازې ستا په لاس کې ده او ته په هر څه برلاس یې.

✍ ﴿رَبَّنَا ظَلَمْنَآ اَنْفُسَنَا ۚ وَاِنْ لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُوْنَنَّ مِنَ الْخٰسِرِيْنَ﴿٢٣﴾﴾. (الاعراف/۲۳)

ژباړه: ای زموږ ربه! موږ د خپلو ځانونو په نسبت تېری کړی، که ته مونږ ته ببښنه او پر موږ رحم ونه کړې، نو موږ به له زیانمنو څخه شو.

✍ ﴿رَبَّنَا افْتَحْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ قَوْمِنَا بِالْحَقِّ وَاَنْتَ خَيْرُ الْفٰتِحِيْنَ﴿٨٩﴾﴾.
(الاعراف/۸۹)

ژباړه: ای زموږ ربه! زموږ او زموږ د ولس ترمنځ په حقیقت سره فتحه رامنځ ته کړه او ته تر ټولو سوب منو غوره یې.

✍ ﴿حَسْبِيَ اللّٰهُ ۖ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۗ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ﴿١٢٩﴾﴾.
(التوبه/۱۲۹)

ژباړه: ترده پرته بل څوک د ستاینې او عبادت وړ نه شته او دی د ستر عرش څښتن دی.

په سپورت او ورزش سره درملنه

د اسلام مقدس دین د تاریخ په اوږدو کې تل د بدن په غښتلتوب امر کړی، روغ رمټ عقل په یو روغ رمټ جسم کې وي تل له انسان سره د هغه د شاقه کارونو په سرته رسولو کې مرسته کړې او هغه ته یې نېکمرغي ور په برخه کړې.

د اسلام ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمايي:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ. (السنة لابن ابي عاصم/١ ١٥٧)

ژباړه: غښتلی مومن تر ضعیف او سست مومن ډېر غوره دی.

سپورت او ورزش انواع او اقسام لري، چې له هغې جملې څخه:

د منډې ورزش:

د منډې وهلو ورزش د بل هر ورزش په نسبت د بدن په پیاوړتیا او غښتلیتوب کې ډېر زیات دخل لري، دغه ډول ورزش د وینې دوري نظام او دغه راز تنفسي نظام ته خوښي او نشاط ببښي او بدني توازن خوندي ساتي.

د اسلام ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم په دغه ډگر کې تر ټولو زیات پیاوړی و.

جلیل القدر صحابي ابو هریره رضي الله عنه یې په دې توکه ستايي: [ما د الله تعالی تر استازي په منډه کې بل تېز او چالاکه سړی ونه لیده، هسې تا به ویل، چې د منډې وهلو په صورت کې ځمکه ورته رالنډېږي.

د اسلام ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم په یو سفر کې له خپلې مېرمنې عایشې رضي الله عنها سره د منډې په وهلو کې سیالي کړې وه، چې دغه مسابقه بي بي د خپل بدني خفت له کبله گټلې وه، په یو بل سفر کې بیا کله چې د بي بي بدني ثقالت او وزن زیات شوی و، نو دغه سیالي

بیا پیغمبر صلی الله علیه وسلم وکتله او بي بي ته وويل: هغه دې په دغه مجرا شو.

د اسونو د سپرلۍ ورزش:

د اسلام ستر قدرمن پیغمبر صلی الله علیه وسلم پر اسونو د سپرلۍ په باب امر او هڅونه کړې، فرمايي:

عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السِّبَاحَةَ والرِّمَايَةَ وَ رُكُوبَ الْخَيْلِ. (ابن ماجه)

ژباړه: خپلو اولادونو ته لامبو، نښه او غشي ويشتل او د اسونو سپرلي وښاياست.

د لامبو وهلو ورزش:

لامبو هم له همغو ورزشونو څخه ګڼل کېږي، چې د جسمي عضلاتو په نشاطاتو، د سينې په نمو او د بدني اطرافو او عمودي فقراتو په تقويه او پیاوړتیا کې رول لري.

پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمايي:

كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ ذِكْرِ اللهِ، فَهُوَ لَغْوٌ وَسَهْوٌ إِلَّا أَرْبَعَ خِصَالٍ: مَشْيُ الرَّجُلِ، تَأْدِيبُ فَرَسِهِ، وَمُلَاعَبَتُهُ أَهْلَهُ، وَتَعْلِيمُ السِّبَاحَةِ.

(السنن الکبری للنسايي ۸/۱۷۷)

ژباړه: هر څيز او کړنه چې د الله تعالی د یاد بود څخه بې برخې وي، لغو او سهو ده؛ مګر څلور خصلتونه ورڅخه مستثنی دي.

۱- د يو سړي منډه وهل.

۲- د خپل اس روزنه، سپرلۍ او ځغلول.

۳- له خپلې ښځې سره لوبې او مستي کول.

۴- لامبو وهل.

د پهلوانۍ ورزش:

سیرت پوهان وايي، چې په مکه مکرمه کې د «رکانه» په نامه یو نا مسلمانه پهلوان اوسېده، خورا زښت زيات قوي او غښتلی و، له لرې لرې هېوادونو څخه به له هغه سره د پهلوانۍ په خاطر خلک راتلل او هيچا هم له هغه سره سيالي نه شوه کولای.

یوه ورځ د اسلام له ستر پیغمبر رسول الله صلی الله علیه وسلم سره مخامخ شو او ورته يې وويل:

ای رکانه! له الله تعالی څخه ووېرېږه! زه چې تا څه ته رابلم هغه ومنه.

رکانه وويل: له تا سره ستا پر پیغمبرۍ څه دليل دی؟ پیغمبر صلی الله علیه وسلم ورته وفرمايل: زه له تا سره پهلوانۍ ته چمتو يم، که ماتې مې درکړه، نو زما خبرې ته به په سره سينه غاړه ږدې.

رکانه وويل: بېخي صحيح ده، دواړه سره غېږ په غېږ شول، رکانه يې راڅملاوه، په دې توګه دوه درې ځله يې په پرله پسې توګه راڅملاوه.

رکانه د اسلام ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم له ځواکمنۍ او پیاوړتوب او غښتلتوب څخه تعجب وکړ او بې له ځنډه پر اسلام مشرف شو.

په روژې سره درملنه

روژه د اسلام د سپېڅلي دين د پينځو ارکانو څخه يو مهم رکن دی او دا له صبح صادق څخه تر ماښامه پورې د خوراک څښاک او جنسي مباشرت څخه له ځان ژغورنې څخه عبارت دی.

دا له شک څخه وتلې خبره ده، چې روژه له هر ډول فضلاتو څخه د هضمي جهاز په رغولو او د بدن په نظافت کې ستر رول لري.

د اسلام ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمايي:

صُومُوا تَصِحُّوا. (الطب النبوي لابن ابي نعيم الاصفهاني)

ژباړه: روژه ونيسئ، نو تاسې به روغ رمټ اوسئ.

د روژې روحي ګټې دا دي:

له انسان سره د نفس په کنټرولولو کې مرسته کوي، په هغه کې د تقوېې ماده پياوړې کوي.

د روژې اجتماعي ګټې دا دي:

په امت کې د تنظيم او يووالي، عدالت او مساوات ځواکمني رامنځ ته کوي، له شرارتونو او مفاسدو څخه يې ژغوري.

په لمانځه سره درملنه

لمونځ د اسلام د پينځو بناوو څخه يوه بله مهمه بنا ده، چې په شپه او ورځ کې پينځه ځله پر موږ فرض کړی شوی.

لمونځ د بنده او رب ترمنځ د صله پالنې يوه ستره وسيله ده او دا په خپل ذات کې له هر ډول ککړتياوو څخه د باطن د سپېڅلتيا پر لور بلنه ده.

لمونځ په انسان کې دغه ژوندي خوځښتونه او نشطاطات را پاروي.

۱- د بدن ټول عضلات او مفاصل تقويه کېږي.

۲- فقرې عمود تقويه کېږي.

۳- د ښنګرو مفاصل تقويه کېږي.

۴- د سجدې په وسيله د خېټې عضلات تقويه کېږي.

۵- د قراءت او تسبيحاتو په لوستلو سره تنفسي تمرينات تنظيمېږي.

۶- د طب پوهان وايي: لمونځ په خپل ذات کې انواع او اقسام د حرکاتو مينځته راولي او دا له انسان سره په بدني نشاطاتو کې زښته زياته مرسته کوي.

له همدې کبله د اسلام ستر پيغمبر صلی الله عليه وسلم فرمايي:

✍ که څوک د سهار لمونځ پرېږدي، نو په مخ کې به یې نور پاتې نه شي
✍ که څوک د ماسپښین لمونځ پرېږدي، نو رزق به یې بې برکته شي
✍ او که څوک د مازیګر لمونځ پرېږدي، نو بدني ځواکمني به یې له منځه ولاړه شي.
✍ او که څوک د ماښام لمونځ پرېږدي، نو د اولاد له ثمرې څخه به بې برخې شي.
او که څوک د ماسخوتن لمونځ پرېږدي، نو د خوب له راحت څخه به یې بې برخې شي.

په حج سره درملنه

حج د اسلام له پینځو ارکانو څخه یو بل رکن دی.

﴿وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا﴾. (ال عمران/۹۷)

ژباړه: د الله تعالی له لوري پر خلکو د بیت الله شریف حج چې د لارې د تلو راتلو توښه په واک کې ولري فرض دی.

✍ په حج کې زښتې زیاتې ګټې دي، یوه ډېره مهمه ګټه یې دا ده، چې انسان د هوا او هوس، ناوړه رغبتونو او تلوسو له تورو کندو څخه ژغوري، انسان ته ذهني او جسماني نشاط بښي، پر خپل نفس اعتماد او باور منځ ته راولي.

✍ طواف او سعي يې الله تعالی ته د نژدې کیدو ستره وسیله هم ده او یو ستر بدني سپورت هم.

✍ د زمزم اوبه یې سل په سلو کې د هر ډول ناروغیو درملنه ده.

✍ بدني غړو ته نشاط بښي، بولي نظام تصفیه کوي، زړه او معده تقویه کوي.

CamScanner

په غسل او لامبلو سره درملنه

د اسلام سپېڅلی دین د طهارت او سپېڅلتیا لور ته بلنه ورکوي، څرنګه چې د لمانځه د ادا کولو د قران کریم د مسحه کولو او له بیت الله څخه د طواف کولو تصمیم او اراده ولري، هرو مرو باید پاک او سپېڅلی اوسي.

سپېڅلتیا په غسل او اوداسه سره منځ ته راتلی شي، دغه راز د اسلام مقدس دین تر جنسي اتصال وروسته استحمام او لامبل فرض ګرځولی

﴿وَإِنْ كُنتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا﴾. (المائده/۶)

ژباړه: او که تاسې جنب یاست، نو ځانونه ښه پاک کړئ.

دغه راز له حیض او نفاس څخه د ښځې د پاکېدلو په صورت کې د هغې غسل او لامبل فرض دي.

دغه راز د اسلام سپېڅلي دین د جمعې او اخترونو په مراسمو کې د غسل پر کولو ټینګار کړی.

غسل له ګندګیو څخه بدن سپېڅلی کوي، اعصاب تقویه کوي، د زړه امراض، د وینې فشار، د پښتورګو او داسې نورو ناروغیو درملنه کوي.

سربېره پر دې:

﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾﴾. (البقره/۲۲۲)

ژباړه: الله تعالی توبه تائب او سپېڅلي خلک خوښوي.

یو پاک او سپېڅلی انسان کولی شي، په دغو کارونو کې د بري پړاو ووهي.

✍ د الله تعالی په خوښۍ او د پیغمبر صلی الله علیه وسلم په مینه کې بریالی شي.

دده په نسبت د خلکو احترام او درناوی ترلاسه کړي

✍ له کثافتونو او ناروغیو څخه د ځان او بل په ژغورلو کې مرسته کول.

✍ د خپل جسم پر حیات او نشاط مباشرة پوهېدل.

✍ نظافت لکه څنګه چې د ایمان نیمه برخه ده، خو په عین حال کې بشپړه روغتیا ده.

د غمونو او اندېښنو درملنه

انس بن مالک رضي الله عنه فرمايي، چې د اسلام ستر او قدرمن پیغمبر رسول الله صلی الله علیه وسلم ته به چې څه ستونزه راولاړه شوه، نو داسې به یې وویل:

يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ. (١)

ژباړه: ای حي القيوم ذاته! یوازې ستا رحمت او مهربانۍ ته سترګې په لاره یم.

✍ ابو بکر صدیق رضي الله عنه فرمايي، چې رسول الله صلی الله علیه وسلم وفرمایل: پر غمونو او اندېښنو اخته باید داسې ووایي:

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلاَ تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ. (٢)

ژباړه: ای الله! یوازې ستا رحمت او مهربانۍ ته سترګې په لاره یم، د سترګو د رپ په اندازه هم ما خپل ځان ته تکیه نه کړې، زما چارې راسمې کړه، تر تا پرته بل برلاسی او واکمن ذات نه شته.

١- اخرجه الترمذي في الدعوات، ٣٥٢٢.

٢- اخرجه ابو داود، ٥٠٩٠.

✍ ابو سعيد الخدري رضي الله عنه فرمايي، چې:
رسول الله صلى الله عليه وسلم جومات ته ورغی، څه ګوري چې د ابو امامه په نوم يو انصاري هم هلته رسېدلی.
پيغمبر صلى الله عليه وسلم ورته وفرمايل:
ای ابا امامه! څنګه بې وخته جومات ته راغلی يې؟
هغه وويل: ای رسول الله صلى الله عليه وسلم!
غمونو او اندېښنو او ملا ماتوونکو قرضونو او پورونو تر دغه ځايه رارسولی يم.
رسول الله صلى الله عليه وسلم ورته وفرمايل: ايا يوه دعا درته ونه ښايم، چې په ويلو سره يې ستا غمونه لرې او له پور او قرض څخه خلاص شې؟
هغه ورته وويل: هو؛ ولې نه، يا رسول الله!
رسول الله صلى الله عليه وسلم ورته وويل:
داسې ووايه، چې:
اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ. (**سنن ابي داؤد/۲ ۹۳**)
ژباړه: ای الله! زه تاته له غمونو او اندېښنو، عجز او کسالت، بې زړه توب او بخيلۍ، د پور د برلاسي کېدو او د رجالو له قهر او غوسې څخه پناه دروړم.
ابو امامه وايي: کله چې ما د پيغمبر صلى الله عليه وسلم دغه دعا عملي کړه، نو له غمونو او اندېښنو څخه يوې خواته شوم او پور هم پرې کړای شو.
✍ حديث پوهان وايي:

کله به چې د اسلام ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم ته څه ستونزه راولاړه شوه، نو بې له ځنډه به یې لمونځ وکړ.
الله تعالی فرمایي:

﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَوٰةِ﴾. (البقره/۴۵)

ژباړه: او له الله څخه په صبر او لمانځه سره مرسته وغواړئ.

✍ دغه راز پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمایي:

مَنْ كَثُرَت هُمُومِ وَ غُمُوْمِهِ فَلْيُكثر مِنْ قَولِ لاَحَوْلَ وَلا قُوَّةَ إِلاَّ بِاللهِ. (صحیح البخاري)

ژباړه: د چا غمونه او اندېښنې چې زیاتې شي، نو لا حول ولا قوة الا بالله دې ډېر ووايي، په دې معنی چې له مصیبت څخه راګرځېدل او د الله تعالی پر اطاعت برې موندل، یوازې د الله په مرسته کېږي.

د وسوسې درملنه

جلیل القدر صحابي انس بن مالک رضي الله عنه فرمایي، چې رسول الله صلی الله علیه وسلم وفرمایل: چې الله تعالی فرمایي:

إِنَّ أُمَّتَكَ لاَ يَزَالُونَ يَقُولُونَ مَا كَذَا؟حَتَّى يَقُولُونَ هَذَا اللهُ خَلَقَ الْخَلْقَ فَمَنْ خَلَقَ اللهَ.(صحیح مسلم ۱/۱۲۱)

ژباړه: تل به ستا امت په تا وېلو ما وېلو بوخت وي، تر دې چې وبه وايي: دغه ټول مخلوق خو الله تعالی پیدا کړی، نو الله تعالی چا پیدا کړی؟

د مسلم شریف په روایت کې ابو هریرة رضي الله تعالی عنه فرمایي، چې رسول الله صلی الله علیه وسلم وفرمایل:

يَأْتِي الشَّيْطَانُ أَحَدَكُمْ فَيَقُولُ: مَنْ خَلَقَ كَذَا وَكَذَا؟ حَتَّى يَقُولَ: لَهُ مَنْ خَلَقَ رَبَّكَ؟ فَإِذَا بَلَغَ ذَلِكَ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللهِ وَلْيَقُل: آمَنْتُ بِاللهِ.

ژباړه: په تاسو کې کوم يوه ته به شيطان راشي او ورته به وو ايي، چې: دا چا پيدا کړی او دا چا پيدا کړی؟ تردې چې ورته وبه وايي: ستا رب چا پيدا کړی؟، کله چې تردې پورې خبره ورسېږي، نو له شيطان څخه دې ما ته پناه راوړي او ودې وايي، چې: زه پر الله ايمان او باور لرم.

د سحر او کوډو درملنه

جصاص په احکام القران کې سحر په دې توګه راپېژني:

كُلُّ امْرٍ خَفِيٍ سَبَبُهُ وَ تَخَيَّلَ عَلَى غَيْرِ حَقِيقَتِهِ وَ جَرَي مَجْرَي الْخِدَاعِ.(١)

ژباړه: سحر جاود او کوډې همغه پټ کار ته ويل کېږي، چې لامل يې جوت نه وي او په يوه غير حقيقي بڼه کې انځور کېږي او د دوکې په صورت کې جريان پيدا کوي.

ابو محمد المقدسي وايي: سحر همغه توټکې او يو ډول دمونه دي، چې پر زړونو او اجسامو ناوړه اغېزې کوي، مرګ ژوبله رامنځ ته کوي، مېړه او ښځه سره جلا کوي.

✍ لوستونکی که د اَلْفَلَق په سورت کې فکر وکړي، نو وبه ګوري، چې الله تعالی له خپل پيغمبر صلی الله عليه وسلم څخه وغوښتل، ترڅو د هماغو ساحرانو او کوډګرو ښځو له کوډو څخه چې د غوټو او تارونو په وسيله يې د حسد پر بنسټ د اسلام د ستر پيغمبر صلی الله عليه وسلم پر ضد رامنځ ته کړې وې، الله ته پناه يوسي.

دلته د سحر د استخراج او ابطال لپاره دوه لارې دي:

١- عايشه رضي الله عنها فرمايي، چې: د يو يهودي لبيد بن عاصم لورګانو د حسد پر بنسټ د اسلام پر ستر پيغمبر صلی الله عليه وسلم

١- احکام القران د جصاص، لومړی ټوک، مخ ١۴.

کوډې وکړې او ډېر ناوړه اغېز يې پرې وکړ، له دغې ناروغۍ څخه د درملنې په باب پيغمبر صلی الله علیه وسلم داسې فرمايي:

دوه سړي راغلل... يو زما سر او بل يې زما پښو ته کېناست، يوه يې دې بل ته وويل: دا سړی ولې ناروغه دی؟

هغه ورته وويل: پر ده کوډې شوي.

هغه ورته وويل: چا پرې کوډې کړي؟

هغه وويل: د بنو زريق له کورنۍ څخه د لبيد بن عاصم لورګانو.

ده وويل: د څه شي په وسيله يې کوډې کړي؟

هغه وويل: له ګومنځې څخه په ترلاسه شويو وېښتو.

ده وويل: دغه غوټه شوي وېښته يې چېرته ځای پرځای کړي؟

هغه وويل: د ذاروان په کوهي کې.

هماغه وو، چې پيغمبر صلی الله علیه وسلم له خپلو يو شمېر يارانو سره هلته ورغی او د لبيد د لورګانو کوډې يې د الله تعالی په امر سره خنثی او له مينځه يوړې، په دې توګه پيغمبر صلی الله علیه وسلم روغ رمټ شو.

۲- پر الهي اذکارو او اورادو سره يې، چې د سحر تر ابطال پورې ځانګړې وي، درملنه وشي، د مثال په توګه:

✍ د فاتحې د سورت لومړني ايتونه.

﴿بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ① ٱلۡحَمۡدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلۡعَٰلَمِينَ ② ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ③ مَٰلِكِ يَوۡمِ ٱلدِّينِ ④﴾. (الفاتحه/۱-۴)

✍ اية الكرسي.

﴿ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلۡحَيُّ ٱلۡقَيُّومُۚ لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ لَّهُۥ مَا فِي

السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ
أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ
كُرْسِيُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾ لَا
إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ
بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٥٦﴾».
(البقره/٢٥٥- ٢٥٦)

✍ د بقرې وروستي ايتونه.

«آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ
بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا
وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿٢٨٥﴾ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا
مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا
مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانْصُرْنَا
عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾». (البقره/ ٢٥٥- ٢٥٦)

✍ د الصافات د سورت لومړني لس ايتونه.

«وَالصَّافَّاتِ صَفًّا ﴿١﴾ فَالزَّاجِرَاتِ زَجْرًا ﴿٢﴾ فَالتَّالِيَاتِ ذِكْرًا ﴿٣﴾ إِنَّ إِلٰهَكُمْ
لَوَاحِدٌ ﴿٤﴾ رَبُّ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشَارِقِ ﴿٥﴾ إِنَّا زَيَّنَّا
السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِزِينَةٍ الْكَوَاكِبِ ﴿٦﴾ وَحِفْظًا مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَارِدٍ ﴿٧﴾ لَا

يَسَّمَّعُونَ إِلَى ٱلْمَلَإِ ٱلْأَعْلَىٰ وَيُقْذَفُونَ مِن كُلِّ جَانِبٍ ⑧ دُحُورًا وَلَهُمْ
عَذَابٌ وَاصِبٌ ⑨ إِلَّا مَنْ خَطِفَ ٱلْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهُ شِهَابٌ ثَاقِبٌ ⑩﴾
(الصافات/ ۱- ۱۰)

د الرحمن د سورت دوه ایتونه.

﴿يَٰمَعْشَرَ ٱلْجِنِّ وَٱلْإِنسِ إِنِ ٱسْتَطَعْتُمْ أَن تَنفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ
وَٱلْأَرْضِ فَٱنفُذُوا ۚ لَا تَنفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَٰنٍ ㉝ فَبِأَيِّ ءَالَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ
㉞﴾. (الرحمن/۳۳- ۳۴)

د الحشر د سورت وروستي خلور ایتونه.

﴿لَوْ أَنزَلْنَا هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُۥ خَٰشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ ٱللَّهِ ۚ
وَتِلْكَ ٱلْأَمْثَٰلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ㉑ هُوَ ٱللَّهُ ٱلَّذِى لَآ إِلَٰهَ إِلَّا
هُوَ ۖ عَٰلِمُ ٱلْغَيْبِ وَٱلشَّهَٰدَةِ ۖ هُوَ ٱلرَّحْمَٰنُ ٱلرَّحِيمُ ㉒ هُوَ ٱللَّهُ ٱلَّذِى لَآ إِلَٰهَ إِلَّا
هُوَ ٱلْمَلِكُ ٱلْقُدُّوسُ ٱلسَّلَٰمُ ٱلْمُؤْمِنُ ٱلْمُهَيْمِنُ ٱلْعَزِيزُ ٱلْجَبَّارُ ٱلْمُتَكَبِّرُ ۚ سُبْحَٰنَ
ٱللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ ㉓ هُوَ ٱللَّهُ ٱلْخَٰلِقُ ٱلْبَارِئُ ٱلْمُصَوِّرُ ۖ لَهُ ٱلْأَسْمَآءُ ٱلْحُسْنَىٰ ۚ
يُسَبِّحُ لَهُۥ مَا فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۖ وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْحَكِيمُ ㉔﴾. (الحشر/۲۱-
۲۴)

د الکافرون سورت.

﴿قُلْ يَٰٓأَيُّهَا ٱلْكَٰفِرُونَ ① لَآ أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ② وَلَآ أَنتُمْ عَٰبِدُونَ مَآ أَعْبُدُ
③ وَلَآ أَنَا۠ عَابِدٌ مَّا عَبَدتُّمْ ④ وَلَآ أَنتُمْ عَٰبِدُونَ مَآ أَعْبُدُ ⑤ لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِىَ

دِيۡنِ ۞﴾. (الكافرون:۱-٦)

✍ د اخلاص سورت.

﴿قُلۡ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ ۞ اَللّٰهُ الصَّمَدُ ۞ لَمۡ يَلِدۡ ۙ وَلَمۡ يُوۡلَدۡ ۞ وَلَمۡ يَكُنۡ لَّهٗ كُفُوًا

اَحَدٌ ۞﴾. (الاخلاص:۱-۴)

✍ د فلق سورت.

﴿قُلۡ اَعُوۡذُ بِرَبِّ الۡفَلَقِ ۞ مِنۡ شَرِّ مَا خَلَقَ ۞ وَمِنۡ شَرِّ غَاسِقٍ

اِذَا وَقَبَ ۞ وَمِنۡ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِى الۡعُقَدِ ۞ وَمِنۡ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا

حَسَدَ ۞﴾. (الفلق:۱-۵)

✍ د الناس سورت.

﴿قُلۡ اَعُوۡذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۞ مَلِكِ النَّاسِ ۞ اِلٰهِ النَّاسِ ۞ مِنۡ شَرِّ الۡوَسۡوَاسِ

الۡخَنَّاسِ ۞ الَّذِىۡ يُوَسۡوِسُ فِىۡ صُدُوۡرِ النَّاسِ ۞ مِنَ الۡجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۞﴾.

(الناس:۱-٦)

✍ دغه راز پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمايي:

مَنْ تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ. [۱]

ژباړه: چاچې د اوو خرماوو په خوراک ورځ پيل کړه، نو په دغه ورځ به د زهرو او کوډو له ضرر او زيان څخه خوندي وي.

۱- فتح الباري؛ ۱/ ۲۳۵.

له بد نظر څخه درملنه

حافظ ابن حجر عسقلاني رحمه الله وايي:

العين نظر باستحسان مشوب بحسد من خبيث الطبع تحصل للمنظور منه ضرر. [1]

ژباړه: دا د حسد په بدرګه یو ډول استحساني لیدل کتل دي، چې د ناوړه او خبیث طبیعت پر بنسټ منځ ته راځي او متقابل لوري ته زیان متوجه کوي.

ساتونکې منصوصې وسایل:

الف؛ الله تعالی فرمایي:

﴿وَلَوْلَآ إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَآءَ ٱللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِٱللَّهِ﴾. (الکهف/۳۹)

ژباړه: او کله چې ته خپل بڼ ته ننوتلې، نو په هغه وخت کې ستا له خولې نه دا ولې راونه وتل چې ﴿مَا شَآءَ ٱللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِٱللَّهِ﴾.

ب؛ په کثرت سره د معوذتینو او د اخلاص د سورتونو لوستل.

﴿قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ ۝١ ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ ۝٢ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝٣ وَلَمْ يَكُن لَّهُۥ كُفُوًا أَحَدٌۢ ۝٤﴾. (الاخلاص:۱-۴)

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلْفَلَقِ ۝١ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ۝٢ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝٣ وَمِن شَرِّ ٱلنَّفَّٰثَٰتِ فِى ٱلْعُقَدِ ۝٤ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝٥﴾. (الفلق:۱-۵)

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ ۝١ مَلِكِ ٱلنَّاسِ ۝٢ إِلَٰهِ ٱلنَّاسِ ۝٣ مِن شَرِّ ٱلْوَسْوَاسِ ٱ

۱- فتح الباري؛ ۱۰/ ۲۰۰.

الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾﴾.
(الناس:١-٦)

ج: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ. (١)

ژباړه: د الله تعالی په بشپړ کلمو سره د همغه څه له شرارت څخه چې ده پیدا کړي، همده ته پناه وروړم.

د نفسي ناروغیو درملنه

په دغه برخه کې دغه لاندینۍ لارښوونې د پاملرنې وړ دي.

د نفسي ناروغیو په زړه پورې درملنه د اسلام د سپېڅلي دین ټول اوامر او نواهي، ته په سړه سینه غاړه کېښودلو سره صورت نیولی شي.

الله تعالی فرمايي:

﴿أَفَمَنْ شَرَحَ اللهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِ﴾. (الزمر/٢٢)

ژباړه: د چا سینه چې الله تعالی د اسلام لپاره پرانیزي، نو دی د خپل رب له لوري له رڼا سره مل دی.

د ایمان رڼا او صالح عمل:

الله تعالی فرمايي:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾.
(النحل/٩٧)

ژباړه: له نارینه وو او ښځینه وو، چې چا هم خورا د ایمان په حالت کې صالح عمل وکړ، نو موږ به سپېڅلی ژوند ور په برخه کړو.

✍ الله تعالی ته په بشپړ اخلاص مینه او محبت وکرځېدل.

١- اخرجه مسلم؛ ٤/ ٢٠٨١.

✍ د الله تعالی له مخلوق سره په قول او عمل کې احسان کول.

✍ په کثرت سره د الله تعالی ذکر او یاد بود.

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾﴾. (الرعد/٢٨)

ژباړه: خبر اوسئ، چې یوازې د الله تعالی په ذکر او یاد بود سره زړونو ته داډ رسېږي.

✍ نافع او ګټور علم.

✍ شجاعت او اتلولي.

✍ د الله تعالی پر نعمتونو شکر پرځای کول.

✍ د الله تعالی په لاره کې دعوت او مبارزه کول.

ځینې نورې ناروغۍ او د هغې درملنه

د عرق النساء درملنه

رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي:

دَوَاء عِرْقِ النَّسَا أَلْيَةُ شَاةٍ أَعْرَابِيَّةٍ تُذَابُ ثُمَّ تُجَزَّأُ ثَلَاثَةَ أَجْزَاءٍ ثُمَّ يُشْرَبُ فِي كُلِّ يَوْمٍ جُزْءٌ. (١)

ژباړه: د عرق النساء درملنه د یو بدوي پسه لم ګوتی دی، چې ویلي به کړای شي او درېیو برخو ته به ویلي شي او هره ورځ به یوه یوه برخه څښل کېږي.

١- اخرجه ابن ماجة، ٣٤٦٣ نمبر حدیث.

د تبې درملنه

رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمايي:

الْحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأَبْرِدُوهَا بِالْمَاءِ. (۱)

ژباړه: تبه د جهنم له ګرمۍ څخه ده، هغه په اوبو سره يخه او سړه کړئ

د سترګو درملنه

پيغمبر صلی الله علیه وسلم فرمايي:

الْكَمْأَةُ مِنَ الْمَنِّ وَمَاؤُهَا شِفَاءٌ لِلْعَيْنِ. (۲)

ژباړه: ځمکې غوښه يو ډول ترنجين دی او اوبه يې د سترګو د ناروغۍ درملنه او شفا ده.

د دردونو درملنه

د درد پرځای به خپل لاس کېږدي او درې ځله به (بسم الله) او اووه ځل به دا دعا ووايي:

أَعُوذُ بِاللهِ وَ قُدرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَ أحَاذِر. (۳)

ژباړه: الله او د هغه په قدرت سره د هغه څه له شرارت څخه چې زه يې په خپل ځان کې موم، پناه غواړم.

کله چې ولادت سخت شي

امام احمد بن حنبل رحمه الله به پر کوم سپين جام يا بل پاک شي دغه الفاظ او توري وليکل، چې:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ سُبْحَانَ اللهِ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ وَالْحَمْدُ لِلهِ

۱- فتح الباري، ۱۰ ټوک، ۱۸۵ نمبر حديث.

۲- فتح الباري؛ ۱۰/ ۱۷۲.

۳- اخرجه مسلم، ۱۷۲۸ نمبر حديث.

رَبِّ الْعَالَمِينَ.

ژباړه: بيا به يې په اوبو سره پريمنځل او هغه اوبه به يې څه پر ښځه وڅښلې او څه به يې د هغې پر خېټه وپاشلې، په دې توګه به الله تعالى پر ښځه د ولادت شېبې لنډې او په اسانه توګه تېرې کړې.

د پوزې د وينو درملنه

حافظ ابن تيميه رحمه الله وايي، د ناروغ پر تندي به دغه توري وليکل شي.

﴿وَقِيلَ يَٰٓأَرۡضُ ٱبۡلَعِي مَآءَكِ وَيَٰسَمَآءُ أَقۡلِعِي وَغِيضَ ٱلۡمَآءُ وَقُضِيَ ٱلۡأَمۡرُ﴾. (هود/۴۴)

او ويل شو، چې اى ځمکې! خپلې اوبه تېرې او وزغمه او اى اسمانه! اوبه دې در ايسارې کړه، په دې توګه اوبه وزغمل شوې او د الله پرېکړه منځ ته راغله.

د غاښ درد درملنه

د دردمن د غاښ لور ته په داسې وليکي:

﴿وَلَهُۥ مَا سَكَنَ فِي ٱلَّيۡلِ وَٱلنَّهَارِۚ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلۡعَلِيمُ ۝١٣﴾. (الانعام/۱۳)

ژباړه: او د همدغه الله تعالى په واکمنۍ کې دې همغه څه چې په شپه او ورځ کې ځاى پر ځاى شوي او همدې اورېدونکى او پوه دى.

د شاتو په څښلو سره درملنه

✍ پيغمبر صلى الله عليه وسلم فرمايي:

الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ شَرْبَةِ عَسَلٍ وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ وَكَيَّةِ نَارٍ.[1]

۱- رواه البخاري؛ ۱۰/ ۱۱۶.

روغتیا په درېیو شیانو کې ده:

۱- د شاتو په څښلو کې.

۲- د ښکر په لګولو کې.

۳- او د داغ په لګولو کې.

الله تعالی د شاتو په اړه داسې فرمايي:

﴿يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَأَيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾﴾. (النحل/٦٩)

ژباړه: د دغو مچيو له خېټو څخه ډول ډول شات لاس ته راځي، چې د خلکو لپاره په دې کې درملنه او روغتيا ده، بې له شکه چې دا د يو متفکر قوم لپاره د الله تعالی د قدرت يوه نښه ده.

امام بخاري او مسلم روايت نقل کړی، چې رسول الله صلی الله عليه حجامت يعنې ښکر لګول و او حجام ته يې د هغه مزدوري هم ورکړې وه.

دغه راز رسول الله صلی الله عليه وسلم فرمايي:

خَيْرُ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ. (۱)

ژباړه: غوره درملنه همدغه حجامت او ښکر لګول دي.

د داغ لګولو په اړه فرمايي:

مَا أُحِبّ أَنْ أَكْتَوِي. (۲)

ژباړه: او داغ لګول زما ښه نه ايسي.

۱- رواه البخاري؛ ۱۰/ ۱۶۴.

۲- رواه البخاري، فتح الباري؛ ۱۰/ ۱۳۰.

CamScanner

په کلونجي، الحبة السوداء یا تورو دانو سره درملنه

رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي:

عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ فَإِنَّ فِيهَا شِفَاءً كُلِّ مِنْ دَاءٍ إِلاَّ السَّامَ وَالسَّام الْمَوْت. (۱)

ژباړه: تل په دغو تورو دانو سره د خپلو ناروغیو درملنه وکړئ، ځکه چې په دې سره تر مرګ پرته د هرې ناروغۍ درملنه کیږي.

په ځینو نباتاتو ترنج سره درملنه

رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي:

مَثَلُ الْمُؤْمِنِ الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الْأُتْرُجَّةِ رِيحُهَا طَيِّبٌ وَطَعْمُهَا طَيِّبٌ.(صحیح البخاري/۷ ۷۷)

ژباړه: همغه چې مومن چې قران لولي، ترنج ته ورته دی، دی چې خورا بوی او خوند یې دواړه ښه او ښکلي دي.

په ترنج کې زښتې زیاتې طبي ګټې دي، چې یو څو یې په لاندې ډول د یادونې وړ دي.

ترنج له څلورو اجزاوو څخه مرکب دی، چې عبارت له پوستکي، غوښینه ماده، ترسکونه ماده او زړو څخه ده، چې بېلا بېل طبیعتونه لري.

- پوستکی یې وچ او ګرم دی.
- غوښه یې ګرمه او تازه ده.
- حمضیات یې وچ او یخ دي.
- زړي یې وچ او ګرم دی.

پوستکی یې که په خوړو کې واچول شي، نو د هضم نظام برابروي.

۱- رواه البخاري، الفتح الباري، ۱۰ توک، ۱۲۱ حدیث.

د مارانو د زهرو پر وړاندې مقاومت کوي.
که د پوستکي پر اوبو یې د ابرص د ناروغ پوستکی غوړ کړی شي، نو الله تعالی به یې روغ رمټ کړي.
✍ حمضیات یې قابض دي، د اسهال درملنه کوي، دوډۍ ته اشتها راولي.
✍ غوښنه یې د بواسیرو په درملنه کې رول لري، صفراء له مینځه وړي، بخار او خارښت پای ته رسوي.
زړي یې، د مار، غومبسو او لړم چیچلو ته ښځي ګټور دی.

په سرګړي سره درملنه

یو ډول بوټی دی، چې په غریزه سیمو کې زیات کېږي، د ننګرهار د تور غره او سره رود په سیمو کې یې بزګران له شفتلې او اوریشو سره درویشته کوي، بیا یې خپلو غویانو او غواګانو ته ورکوي.
دغه بوټي په طبیعت کې ګرم او وچ دی.
په بدن کې د رګونو بندیزونه له مینځه وړي، تناسلي او بولي نظام تصفیه کوي، غاښونه تقویه کوي، د معدې عثیان او تېزابیت له مینځه وړي.
پیغمبر صلی الله علیه وسلم حتی د حرم له سیمې څخه هم د مسلمانانو د ګټې په خاطر د سرګړي د رېبدلو اجازه ورکړې.

په ختکي سره درملنه

ابو داود او ترمذي د رسول الله صلی الله علیه وسلم څخه روایت نقل کړی، چې هغه به ختکی له تازه خرماوو سره خوړ او ویل به یې:
نَكْسِرُ حَرَّ هَذَا بِبَرْدِ هَذَا وَبَرْدُ هَذَا بِحَرِّ هَذَا.(سنن ابي داؤد)

ژباړه: دده ګرمي به دده په يخنۍ سره او دده يخني به دده په ګرمۍ سره ماته کړو.

په پياز سره درملنه

ابو داود د عايشې رضي الله عنها څخه روايت نقل کړی، چې له هغې څخه د پيازو په باب پوښتنه وشوه.

هغې وفرمايل: وروستی طعام چې رسول الله صلی الله عليه وسلم خوړلی و، په هغه کې پياز و.

په صحيحينو کې له رسول الله صلی الله عليه وسلم څخه ثابت دی، چې هغه جومات ته د ننوتلو په صورت کې د پياز له خوراک څخه منعه فرمايلې ده.

پياز دغه طبي ګټې لري:

۱- معده قوي کوي.

۲- مني زياتوي.

۳- شهوت څپانده کوي.

۴- بلغم جلا کوي.

په خرما او کجورې سره درملنه

مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّ وَلاَ سِحْرٌ.(۱)

ژباړه: چا چې د اوو خرماوو په خوراک ورځ پيل کړه، نو په دغه ورځ به د زهرو او کوډو له ضرر او زيان څخه خوندي پاتې شي.

دغه راز فرمايي:

بَيْتٌ لا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ.(صحيح مسلم)

۱- فتح الباري: ۱/۱۳۵

ژباړه: په کومه خونه کې چې خرماوې نه وي، اوسېدونکي يې وږي دي.
خرماوې دغه طبي ګټې لري.

د طب پوهان وايي، چې خرماوې بشپړ غذا ده او له هر ډول موادو څخه برخه واله ده، واقعا چې غذا هم ده او مېوه هم، دوا هم ده او حلوی هم.

په انځر سره درملنه

د حجاز او يثرب په سيمه کې انځر چندان نه ليدل کېده، همدا لامل دی، چې په نبوي احاديثو کې يې هم يادونه دومره په کثرت سره نه ده شوې، له بله پلوه يې ځمکه د خرماوو له ځمکې سره توپير لري؛ مګر الله تعالی د انځر د بې شمېره ګټو له کبله پر هغه قسم خوړلی:

﴿وَالتِّيْنِ وَالزَّيْتُوْنِ ①﴾. (التين/۱)

ژباړه: قسم پر انځر او پر ښونه.

انځر د پښتورګو شګه له مينځه وړي، مثانه، ځيګر او توری تصفيه کوي، بلغمي اخلاص له معدې څخه لرې کوي، بدن ته بشپړ غذا او نمو ښښي؛ مګر دا چې که په خوراک کې يې له افراط څخه کار واخيستل شي، نو په بدن کې سپږې را پيدا کوي.

ابو الدرداء رضي الله تعالی عنه فرمايي، چې: يو خانک انځر رسول الله صلی الله عليه وسلم ته ډالۍ کړای شو، خپلو يارانو ته يې د هغې پر خوراک امر وکړ او په خپله يې د هغې پر خوراک پيل وکړ او داسې يې وويل: [که ووايم، چې په نړۍ کې يو ډول مېوه له جنت څخه راغلې، نو هغه به همدغه مېوه اوسي، تاسې له دغې مېوې څخه استفاده وکړئ، ځکه چې د ابو اسير له مينځه وړي، د هډونو او مفاصلو درد ته ګټور دی.]

CamScanner

په هوربې سره درملنه

هوربه یا اوربه په جنسیت او ختهه کې پیاز و ته نژدې ده، په حدیث کې راغلي، چې:

مَنْ أَكَلَهَا فَلْيُمِتْهَا طَبْخًا. (سنن الترمذي)

ژباړه: که څوک یې د خوراک اراده لري، نو باید په پخولو سره یې مړه کړه کړي.

رسول الله صلی الله علیه وسلم د هوربې او پیازو د ناوړه بوی له کبله دهغې له خوراک سره علاقه نه درلوده او جومات ته د ننوتلو په صورت کې یې د دغو دواړو بوټو له خوراک څخه منعه فرمایلې ده.

طبي کتې یې په دې ډول دي:

۱- مثانه صفا کوي، د پښتورګو شګه له مینځه وړي.
۲- د خېټې چینجي پای ته رسوي.
۳- کولمې تصفیه کوي.
۴- توخې له مینځه وړي.
۵- سرطان نه پرېږدي.
۶- جنسي ځواکمنی راوېښوي.
۷- خوله پاکوي او غاښونه تقویه کوي.
۸- د مار او لړم زهرو سره پیاوړې مقابله کوي.

په تازه خرماوو سره درملنه

الله تعالی فرمايي:

﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ٢٥﴾. (مریم/۲۵)

ژباړه: د خرماوو دغه تنه ځانته راښکته وهه، چې هغه به پر تا تر او تازه خرماوې راتوی کړي.

عبدالله بن جعفر رضي الله تعالی عنه فرمايي، چې ما رسول الله صلی الله عليه وسلم وليد، چې هغه بادرنګ له تازه خرماوو سره خواړه.

تازه خرماوې معده قوي کوي، بدن غښتلی کوي او بشپړ غذايت وربښي.

په ريحان يا کشمالو سره درملنه

الله تعالی فرمايي:

﴿وَٱلۡحَبُّ ذُو ٱلۡعَصۡفِ وَٱلرَّيۡحَانُ ١٢﴾. (الرحمن/۱۲)

ژباړه: وابښه لرونکې دانې او د ښه بوی ګلان.

امام مسلم روايت نقل کړی، چې پيغمبر صلی الله عليه وسلم وفرمايل:

مَنْ عُرِضَ عَلَيْهِ رَيْحَانٌ فَلاَ يَرُدُّهُ فَإِنَّهُ خَفِيفُ الْمَحْمِلِ طَيِّبُ الرائحة. (صحيح مسلم)

ژباړه: چاته چې کشمالي يا ريحان رامخته کړای شي، نو د هغه د رد کولو هڅه دې نه کوي ځکه چې پورته کول يې اسانه او بوی يې خوندور دی.

ريحان هر ښکلې بوی لرونکي بوټي ته وايي.

د لوېديځ خلک يې بالاس (Balace) بولي، د شام او عراق خلک ورته (حنف) وايي، عرب يې ريحان بولي او پښتانه ورته کشمالي وايي.

طبي کتې يې په دې ډول دي:

۱- صفراوي اسهال بندوي.

۲- بخار او خارښت له منځه وړي.

۳- زړه ته نشاط او خوښي ببښي.

۴- بوی يې د وباء مخه نيسي.

۵- کله چې او به پرې شبنم کړې، نو خوب جلبوي.

په انار سره درملنه

الله تعالی فرمايي:

﴿ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾. (الرحمن/۶۸)

ژباړه: په دغو جنتونو کې هر ډول مېوې، کجورې او انار شته.

طبي کتې يې په لاندې ډول دي:

۱- سينه او ستونی صفا کوي.

۲- اسهال او کانګې بندوي.

۳- د بدن او سترګو زيړی له منځه وړي.

په زيتون (ښوون) سره درملنه

الله تعالی فرمايي:

﴿ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ ﴾. (النور/۳۵)

ژباړه: او هغه ډيوه د ښوون له بختورې ونې څخه بلولای شي.

ابو هريره رضي الله تعالی عنه فرمايي، چې د اسلام ستر پيغمبر صلی الله عليه وسلم وفرمايل:

كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ. (سنن الترمذي)

ژباړه: له ښوون څخه خوراک او غوړي رامنځ ته کړئ، ځکه چې دا يوه

بختوره ونه ده.

طبي ګټې يې په لاندې ډول دي:

۱- زيتون پر تولو هغو عناصرو احتوا لري، چې د بدن په روزنه او نمو کې رول لري.

۲- د ويتامين (A) پر بنسټ بدن قوي او غښتلی کوي.

۳- د ويتامين (E) له پلوه غني دی، تناسلي نظام قوي کوي.

او داسې نورې بې شمېره ګټې.

په زنجبيل (سونډ يا ادرک) سره درملنه

الله تعالی فرمايي:

﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا ۝١٧﴾. (الدهر/۱۷)

او د شرابو پر ډکو کاسو چې سونډ به په کې ګډ شوي وي، خړوبولای شي.

ابو سعيد الخدري رضي الله عنه فرمايي، چې د روم قيصر رسول الله صلی الله عليه وسلم ته يو ګوډی زنجبيل (سونډ) ډالۍ کړل، نو هر چا ته يې د خوراک لپاره لږ ورکړل، ما ته يې هم راکړل.

طبي ګټې يې دا دي:

۱- خېټه نرمه ساتي.

۲- د سترګو تياره له منځه وړي.

۳- جماعي ځواکمني رامنځ ته کوي.

۴- بلغم له منځه وړي.

۵- ځيګر او معده اصلاح کوي.

۶- مني زياتوي.

۷- حافظه قوي کوي

په انگورو سره درملنه

انگور او ختکي د رسول الله صلی الله علیه وسلم خوښېدل
الله تعالی په قران کریم کې په شپږو ځایونو کې د انگورو یادونه په هغو نعمتونو کې کړی، چې پر خپلو بنده گانو یې لورولي او دا په هر صورت او شکل کې وچ وي او که تازه د ډېرو غوره او بهترینو مېوو څخه گڼل کېږي.

له مېوو سره مېوه او له کتنغ سره کتنغ دی، له دوا سره دوا او له ځښاک سره ځښاک دی.

طبي گټې یې دا دي:

۱- طبیعت ښه کوي.

۲- بدن غټوي.

۳- مخ ته رونق او ښکلا ښښي.

۴- قبضیت او بواسیر له منځه وړي.

۵- په پښتورگو کې د شګې د را پیدا کېدو مخه نیسي.

او نورې داسې بې شمېره گټې لري.

درود او سلام د اسلام پر ستر قدرمن پیغمبر محمد صلی الله علیه وسلم

پای

ماخذونه

١- قران كريم.
٢- علاج الامور السحرية، ابوبكر بن محمد.
٣- الاحاديث القدسيه، امام محي الدين النووي.
٤- اسس الثقافة الصحيحة، عبدالرزاق صالح.
٥- سلسلة الاحاديث الصحيحة، محمد ناصر الدين الالباني.
٦- الطب النبوي، احمد الصباحي.
٧- الطب النبوي، ابن القيم الجوزي.
٨- الدعاء المستجاب، احمد عبدالجواد.
٩- اعجاز النبات، نظمي خليل ابو العطاء.
١٠- رياض الصالحين، الامام النووي.
٢٢- الجواب الكافي، ابن القيم الجوزي.
١٢- النظام الاجتماعي في الاسلام، تقي الدين النبهاني.
١٣- الغذاء قبل الدواء، محمد رفعت.
١٤- المستخلص في الطب، عثمان محمد منصور.
١٥- بشري ارزبنتونه، استاذ شايق.

CamScanner