

د روژې روانۍ اغيزې



2 کتاب

وَأَقْرَبُ سُبُوحِ رُحْمَتِكُمْ لِقَابِ رَبِّكَ تُبَعِّدُ عَنْكَ الْفِتْنَةَ يَا مَعْ لِيَسْهُوَ

"... او روژه ستاسو لپاره بڼه ده که

تاسو پوهیږئ.

قران کریم 2:184



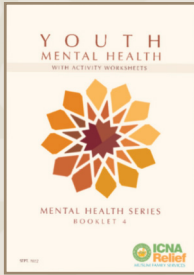
د مسلمانۍ کورنۍ خدمتونه



د اپریل 2022

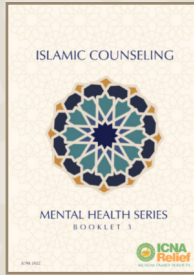
د دي کتاب ليکوال، Dr. Amber Haque د مسلماني کورني د برنامي ICNA،
Relief USA رييس دي. هغه د Muslim Mental Health Consortium،
د رواني ناروغيو خانگي، د Michigan ايالت پوهنتون کي څيړونکي هم دي:
<https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd>

د دماغي روغتيا لړۍ



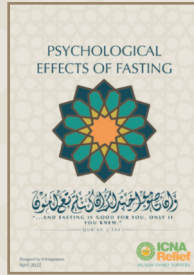
کتاب 4

https://www.academia.edu/87585546/Youth_Mental_Health



کتاب 3

https://www.academia.edu/82485006/Islamic_Counseling



کتاب 2

https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting



کتاب 1

https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021

رفع مسوليت

څرگند شوي نظرونه ليکوال پوري اړه لري او د ICNA Relief استازيتوب نه کوي.

د @ilmspiration لخوا ديزاين شوی

د روژې روانې اغيزې

دا مقاله د انسان دماغ کې د بدلونونو او د روژې په جريان کې د انسان په ذهن او چلند باندې د دوی اغيزو په اړه ځينې وروستی موندنې څیړی.

په اوسنی وخت او عمر کې، مور معمولاً په ورځ کې درې خواړه خورو مگر هيڅکله پوښتنه نه کو چې ولې. هيڅ بيولوژيکي قاعده شتون نلري چې مور بايد ډيری وخت وخورو مگر دا چې مور د څو ساعتونو لپاره د وړي کيدو شرط نه لرو.

هومو سيپينز کارن (Homo sapiens) شاوخوا 250,000 کاله

دمخه شتون درلود، مگر کرنې يوازې 10,000 کاله دمخه وده وکړه. دا په دې مانا ده چې شاوخوا 240,000 کاله،

انسانانو په ورځ کې درې واري خواړه نه خوړل. دوی يو گازل يا نور څاروی وژل، دا يې د څو ورځو لپاره د خپلې قبيلې سره وخورل او بيا د راتلونکو څو ورځو لپاره وړی به وړي ول. دوی په ورځ کې درې ځله خواړه نه خوړلو له امله مړه نه شول. په هر صورت، عصري وختونه توپير لري ځکه چې مور هغه خواړه لرو چې مور يې غواړو او مور د خواړو په کلتور کې ژوند کوو چې زموږ بدنونه يې سست کړي او د دوی وړتياوې يې بندي کړي چې د دوی د انرژي سرچينو پرمخ بوځي.

د روژې مياشت نږدې ده، او په ټوله نړۍ کې له يو مليارد څخه ډير مسلمانان به پدې مياشت کې روژه ونيسي. مسلمانان په دې خاطر روژه نيسي چې په قران کې يې حکم دی چې دا کار وکړی. په قران کریم کې دا يادونه مسلمانانو ته شوي چې د رسول الله صلی الله عليه وسلم او د هغه څخه مخکې پيغمبرانو او د هغوی پيروانو هم روژه نيولي وه. که څه هم د دوی طبيعت او موده ممکن د مسلمان روژې څخه توپير ولری، د يهودی فسحې او عيسوی لينت هم د روژې مثالونه دی. هغه ايت چې مسلمانانو ته په چټکۍ سره حکم کوی دې جملې سره پای ته رسيږی ... او روژې نيول يوازې ستاسو لپاره ښه دی که تاسو پوهیږی. (Q2:184).



د روژي تاثیر په مغزو باندې

د مړولو خورا مؤثره سرچینه ده، دا اجازه ورکوي چې د اوږدې مودې روژه نیولو کې فعالیت وکړي او په ورته وخت کې، په گلوکونیوجینیسس باندې تکیه کمه کړي، هغه عضلاتو ته راحت ورکوي چې له هغې څخه اخیستل کېږي. د مغز دا پروسه هم د بدن د گلوکوز له سرچینې څخه عمل کولو په پرتله ځان ډیر ادراکي ډول هونبیار کوي. لکه څنگه چې روژه د دماغ څخه

اخیستل شوي نیوروتروفیک فکتور (BDNF) په نوم د پروټین تولید زیاتوي، دماغ هم نور نیورونونه (دماغ حجری) جوړوي ترڅو خپل ځان په اغیزمنه توګه کار وکړي. مطالعې ښيي چې د نیورون جوړول د موټرو مهارتونو او ځایي حافظې کې د کمښت پیل ځنډوي او ذهني وړتیا بیرته راګرځوي.



د انسان مغز په اوسط ډول سل ملیارده حجری لري او زموږ د ټول بدن 22% یا ډیر انرژي مصرفوي، مګر ځانګړي خبره دا ده چې دماغ د خوړو د کمښت په وخت کې ډیر فعال کېږي. عموماً، دماغ خپله انرژي د خوړو په منځ کې د گلوکوز (د وینې شکر) څخه په ځیګر او عضلاتو کې ذخیره شوي گلايکوجن ماتولو سره ترلاسه کوي. لکه څنگه چې د گلايکوجن انرژي له روژې څخه کمېږي، انسانان د گلوکوز نوي بټونه رامینځته کولو لپاره میکانیزم لري چې د گلوکونیوجینیسس په نوم پروسې له لارې چې په عضلاتو منفي اغیزه کوي. مګر کله چې موږ روژه نیسو، شاوخوا 3-4 ورځې وروسته، ځیګر زموږ د بدن غوږ بدلول پیل کوي ترڅو کیتونز په نوم کیمیاوي توکي رامینځته کړي. یو له دغو کیتونز (beta-HBA) دماغ څخه لري

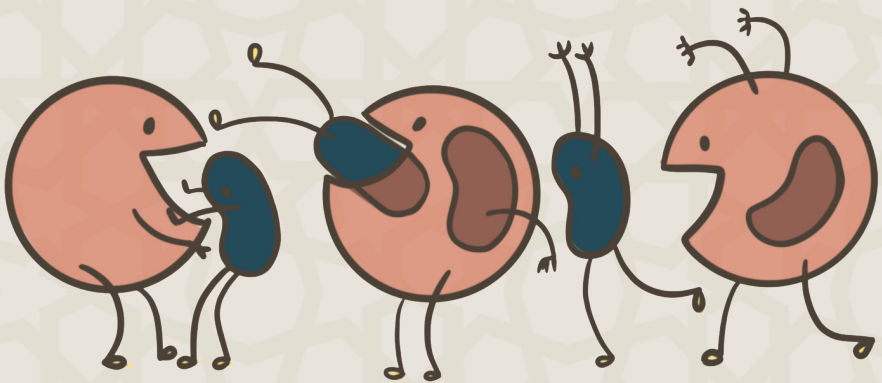


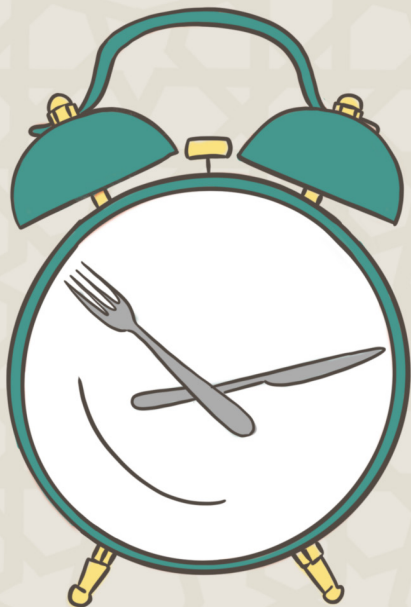
باندې تاييد شوي ځکه چې د انسان دماغ کنترول شوي مطالعات ستونزمن دي. د مورگانو سره تجربو د خوړو محدودیت او په زرو حیواناتو کې د ذهني فعالیت ښه کولو وروسته سمدلاسه د آتوښکې سره روښانه اړیکه ښودلې. د چلند ارواپوهانو د لابراتوار مورگانو سره تجربه کړې ښودلې چې روژه لرونکي څاروي ښه توازن لري او د هغو کسانو په پرتله ګړندي مهارت لرونکي چلند زده کوي چې څومره چې دوی وغواړي په وړیا توګه وځوري.

د روژې په جریان کې، په عصبي حجرو کې د مایټوکونډریا شمیره د نیورونونو د جوړولو او اړیکو ساتلو وړتیا ته وده ورکوي، چې پایله یې د زده کړې او حافظې ښه والی دی. یوه زړه راښکونکې پدیده چې د روژې په جریان کې کشف شوې د اوتوښکې په نوم یادېږي، ځکه چې دماغ زاړه او زیانمن شوي حجرې ماتوي او نوي ته یې بیا کاروي. د ځان خوړلو د دې پروسې له لارې، زهرونه د دماغ څخه لیرې کیږي چې د نیوروډیجینټریت ډی سیزونو لکه الزایمر، پارکینسن او هنتینګټن پراختیا ځنډوي. ډیری دا موندنې د لابراتوار څارویو

خوښتن خواری

ستاسو د بدن د راټولو زهرونو له مینځه وړلو او د زیانمن شوي حجرو اجزاو له مینځه وړلو سره د ځان پاکولو لاره





څيړنو ښودلې چې د بي خوبي ناروغانو کي خوب کولو نموني د روژي دمخه د کچي په پرتله او د سيروتونين کچي لوړيدو له امله د ميگرين احتمالي کمښت ښودلې. مطالعاتو دا هم ښودلې چې هغه ماشومان چې د مرگي په اخته کيدو اخته وي د کالوري محدوديت لرونکي رژيم يا وقفي روژه نيولو په وخت کي لږ قبضي لري، ځکه چې روژه کولي شي د مرگي په مغزو کي د ښودل شوي ډير جذب شوي سيگنالونو سره مبارزه وکړي. دا موندني په تيرو شلو کلونو کي د ترسره شويو مطالعاتو څخه څرگندي دي او په ځينو لوړ پوړو نړيوالو څيړنيزو ژورنالونو کي خپرې شوي.

ساينس پوهانو دا هم ليدلي چې د څو ورځو روژه نيولو وروسته، بدن د لوري سره تطابق کوي او دماغ ته د اډرينالين، نورپينفرين او ډوپامين په گډون د کيټوکولامينونو لوړه اندازه خوشي کوي. دا هورمونونه او نيوروټرانسميټرونه د جگړي يا الوتني غبرگون له امله توليد کيږي چې بدن د تمرين لپاره چمتو کوي، او دوی د مزاج لوړولو په توگه کار کوي. د خپگان لرونکو خلکو لپاره، ډاکټران درمل وړانديز کوي چې دا احساس ښه کيمياوي توکي په طبيعي توگه د روژي له لاري توليدوي. د سورن مطالعاتو د څو ورځو روژه نيولو وروسته د 80% ناروغانو کي د خپگان او اضطراب نښو نښو کي ښه والی ښودلې. دا د Endorphin د خوشي کيدو د زياتوالي له امله دی چې د روژي وروسته پيل کيږي.



ماليزيايان رنگارنگ عادي جامي اغوندي



يو گلاب - خوندور

د افطار په وخت کي عام څښاک (کله چي روژه ماتيري)

مگر يوازي په څو ورځو کي، دماغ آرام کيږي، او بدن د گلوکوز احساس کوي. نوی سيټ ټکی مور د لږ لوري احساس کوي. نه يوازي زموږ بدن او دماغ د نوي ټاکل شوي ټکي سره تطابق کوي، بلکي مور د کم وزن سره د آرامی احساس هم کوي. د روژې د دي ټولو څرگندو گټو سره، طبي څيړونکو د 5:2 غذا پلان معرفي کړی چي په کي برخه اخيستونکي په اونۍ کي پنځه ورځي منظم خواره خوري او په اونۍ کي دوه ورځي. روژه نيسي يا د سخت رژيم رژيم تعقيبوي. دا طرز العمل څه دپاسه 1400 کاله وړاندي دحضرت محمد (ص) يو معياري عمل و او اوس هم په ټوله نړۍ کي ځيني مسلمانان يي تعقيبوي.

د بدن او دماغ دواړو لپاره د روژې د ډيرو گټو ليدلو سره Mark Mattson، د عمر د ملي انستيتيوت د عصبي علومو لابراتوار رييس او د John Hopkins پوهنتون د عصبي علومو پروفيسور، په خپلو ډيرو مقالو او کتابونو کي د روژې د بيولوژيکي گټو په اړه ليکلي دي. حتی دا يي هم وويل چي مور بايد د ټولني په کچه هڅه وکړو چي وقفې روژې بيا پيل کړو ترڅو انسانيت د ناروغيو له وبا څخه وژغورل شي. په ورته ډول، ډيري رواني څيړني د انسان په دماغ باندې د روژې مثبتې اغيزې نيسي. دا مهمه ده چي پوه شئ چي کله روژه پيل شي، دماغ د سمدستي گلوکوز له اخيستلو څخه بي برخي کيږي او ممکن په لومړيو څو ورځو کي ضعف، لوږه او سر درد تجربه کړي،

د روژې اغيز په روانۍ روغتيا

د روژې تر شا ارواپوهنه د خدای سره مينه رامینځته کول دي چې له انسان څخه يې وغوښتل چې د خپلې گټې لپاره روژه ونيسي. دا تمرین باید روژه نیونکي ته روزنه ورکړي چې د خپلو ملگرو انسانانو سره مينه وکړي ځکه چې روژه انسان ته اړتيا لري د هغو کسانو لپاره احساس وکړي چې نشي کولی په ميزونو کې خواره واچوي. روژه اميد او خوشبيني ته وده ورکوي ځکه چې خدای د نورو عبادتونو په څير د روژې لپاره اجر ژمنه کوي. دا ځکه چې نور کولی شي نور عبادتونه وگوري مگر نشي ليدلی کله چې څوک روژه وي، لکه څنگه چې څوک شاوخوا نه وي خوراک يا څښاک کولی شي. له همدې امله، روژه يوازې د خالق د خوښۍ لپاره ده ترڅو د هغه په وړاندې خپل ځان قرباني وښيي. د دې قربانۍ رواني پايله د مقابلي او انعطاف وده او يو احساس او د کنترول احساس دی چې يو څوک کولی شي

په ژوند کې د ډيرو سختو شیانو اداره کولو لپاره پراخه کړي. دا د تطبيق وړتيا او د ورکولو عمل ښوونه کوي، کوم چې څيرني ښيي د يو شخص ارزښت احساس زیاتوي. له همدې امله روژه د روژې مياشت هم بلل کيږي. د بشری مرستو د ادارو څيرني ښيي چې د روژې په مياشت کې مسلمانان د کال د بلې مياشتې په څېر خپلې صدقه او خيرات ورکوي. په حقيقت کې په اسلامي هيوادونو کې د يتيمانو او اړمنو لپاره ډيرې بشري سازمانونه او ښوونځي د روژې په مياشت کې په ترلاسه شويو پيسو چليري. رواني څيرنه په معرفت او حافظه دواړو کې د روژې مثبتې پايلې ښيي. د ټولو هغو کسانو لپاره چې روژه نيسي، صبر زده کيږي چې د خورو او نورو چاپيريال محرکاتو په وړاندې مقاومت وکړي.



اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ

"الله د هغو کسانو سره دی چې خپل خان ساتي"

قران کریم 16:128

د ډیری خلکو لپاره د روژې بله رواني گټه د یوې ډلې یا ټولني سره د تړاو احساس لوړول دي. د روژې په میاشت کې، مسلماني کورنۍ او ملگري د نورو سره خواره خوري او شریکوي، په خانگري توگه د غریبو سره. د شریکولو او پاملرنې دا عمل د پرهیزگاري ځانگړتیاوې او د هغه څه لپاره د مننې احساس هڅوي چې یو څوک یې کولی شي نورو ته ورکړي.

د ځان ساتلو وړتیا د ځان قربانۍ فضیلت لوړوي، یو کس ته وړتیا ورکوي چې عاجز شي او بالغ شي. روژه د ځان د کنټرول او ځان تنظیمولو په روزنه بدلیري ځکه چې یو روژه لرونکی کس زده کوي چې خپل ورځني کارونه په ټاکل شوي ډول تنظیم کړي، په دې توگه د نظم درس ورکوي. روژه موږ ته خپل قوتونه او ضعفونه درک کوي، او موږ زده کوو چې خپل ځان په داسې طریقو کنټرول کړو چې د ځان د پرمختگ لامل شي. د شیانو د ترسره کولو وړتیا دا زده کړه چې په بل ډول د ډیری خلکو لپاره خورا ستونزمن کیدی شي باور او د ځان اغیزمنتیا احساس رامینځته کړي. په بل عبارت، یو روژه لرونکی ممکن ووايي: "که زه روژه نیولی شم، زه کولی شم په ژوند کې نور ستونزمن کارونه هم وکړم."

په روحانیت باندې د روژې اغيزې

روژه د نه یوازې د بدن او ذهن لپاره بلکې د روحانیت د کچې لوړولو لپاره هم وړاندیز کيږي. روژه لرونکي دې ته هڅول کيږي چې له ځانه د فکر او کردار نجاستونه لرې کړي. په یو ډول، دا عمل د ځمکې له بندونو څخه ځان خلاصوي او انسان له مقدساتو سره یوځای کوي. هغه وخت چې بل ډول په خوراک او څښاک کې تیريږي اوس د ژوند د هدف په انعکاس او د ژوند وروستی موخې ته د رسیدو په هڅه کې مصرف کیدی شي چې په دنیا او آخرت کې د ځان حقایقو لامل کيږي. مابعدالطبعي عقیده دا ده چې د روح حرص برخه ځان د ځمکې غوښتنو ته اړوي، پداسې حال کې چې روژه حرص محدودوي او د روح حیثیت لوړوي. د ډیری عقیدې پیروان دا نظر لري، نو روژه د نړۍ په ګوټ ګوټ کې د خلکو لخوا هڅول کيږي او نیول کيږي.

له مسلمانانو څخه هم تمه کيږي چې محاسبه یا دوامداره ځان وګورئ ترڅو معلومه کړي چې ایا روژه د وزن کمولو، د شخصیت ښه کولو، د ځان پاکولو، د پوهې لوړولو او له خدای سره د غوره اړیکې لامل کيږي. دا کلني کړنې او یادونه د دوامدار ځان زده کړې او له ځان څخه بهر ژوند کولو لپاره روزنه ده.



تر رمضان پورې د هغه څه كفاره ده چې د دوی تر منځ واقع شوي دي، تر څو چې كومه لويه گناه نه وي شوي. دا هم مهمه ده چې پوه شئ چې پداسي حال كې چې روژه د ټولو مسلمانانو لپاره لازمی ده، د ماشومانو، جدی طبي شرايطو لرونكي اشخاصو، اميندواره ميرمنو، د مور شيدو وركولو ميندو او مسافرينو لپاره استثناوي شتون لري. په هرصورت، د روژې د خطا شويو وركو د جبرانولو لپاره نسخي شتون لري ترڅو سړی ته د هغه اجر بيرته وركړل شي.

روايت دی چې د روژې د راتلو په وخت كې به صالحين په خوښۍ ژړل او كله به چې رخصت شول له غمه به يې ژړل. دا ځكه چې دوی د روژې په ماهيت پوهېدل؛ له همدې امله دوی د روژې سره مينه درلوده او په دې كې يې ډيرې هڅې او قربانۍ كولي. دوی د شپې په اوږدو كې پاڅيدل، ركوع او سجده يې په عاجزۍ سره كوله. دوی خپلې وركې په ياد، تلاوت او زده كړه كې تېرې كړي. بې شمېره روايتونه تاييدوي چې دوی په جوماتونو كې له قرآن سره ناست وو او ژړل به يې. همدارنگه يې خپل اندامونه، سترگي، غوږونه او ژبه له حرامو شيانو څخه ساتل.

رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايلي دي: له جمعي څخه تر جمعي پورې، له عمري څخه تر عمري پورې، او له رمضان څخه





د مسلمانى كورنى خدمتونه



د اپريل 2022