

<p>الله اکبر الله ډير لوی دی</p>	<p>سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ الله ته پاک يي، ستاینه تاته ښايي، نوم دې مبارک دی، شان دې لور دی، و تَعَالَى جَدُّكَ و لاله غږزک او له تا پرته بل معبود نشته</p>	<p>وَ تَبَارَكَ اسْمُكَ نوم دې مبارک دی، شان دې لور دی، و تَعَالَى جَدُّكَ و لاله غږزک او له تا پرته بل معبود نشته</p>	<p>وَ بِحَمْدِكَ ستاینه تاته ښايي، نوم دې مبارک دی، شان دې لور دی، و تَعَالَى جَدُّكَ و لاله غږزک او له تا پرته بل معبود نشته</p>
<p>اغوذ بالله من الشيطان الرجيم الله ته پناه ورم له رتل شوی شیطان څخه</p>	<p>بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾ د مهربانه او رحم لرونکي الله په نامه</p>		
<p>الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾ تولي ستایني اوبه صفتونه الله لره دي، هغه چې د ټولو عالمونو پالونکی دی</p>	<p>الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ﴿٣﴾ ډير زیات مهربانه او رحم لرونکی</p>	<p>مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٤﴾ د قیامت د ورځې څښتن</p>	
<p>إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾ یواځې ستا عبادت کو، او یواځې له تا څخه مرسته غواړو</p>	<p>اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾ مور ته سمه او مستقیمه لاره وښايه</p>	<p>صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ د هغو کسانو لار چې تا پرې انعام کړی</p>	
<p>غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾ غضب پرې ندی شوی او نه گمراهان دي.</p>	<p>(امید — — — — —) (زمور دعا قبوله کړه)</p>	<p>قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿١﴾ ورته ووايه چې الله یو دی</p>	<p>اللَّهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾ الله بې نیازه دی (هیچاته محتاج ندی)</p>
<p>لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾ نه څوک ورڅخه زيږدلي دي او نه د چا څخه زيږيدلی دی</p>	<p>وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿٤﴾ او نه يي کوم سيال شته</p>	<p>الله اکبر الله ډير لوی دی</p>	<p>سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ زما پاک رب ډير لوی دی</p>
<p>سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ الله د ستایونکي خبره اورې</p>	<p>رَبَّنَا وَ لَكَ الْحَمْدُ يا ربه ستاینه له ناسره ښايي</p>	<p>الله اکبر الله ډير لوی دی</p>	<p>سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى زما پاک رب ډير اوچت دی</p>
<p>التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَاةُ وَالطَّيِّبَاتُ ، تول تعريفونه، لمونځونه او نيکي کليمي الله تعالی لره دي،</p>	<p>السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَ رَحْمَةُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ سلام دې وي پر تا ای نبی او د الله تعالی رحمتونه او برکتونه دي پر تا وي</p>		
<p>السَّلَامُ عَلَيْنَا وَ عَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ ، ستا سلامتیا دي پر مور او ستا پر صالحو بنده گانو وي،</p>	<p>أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَ رَسُولُهُ شاهدي ورکوم چې له الله پرته بل معبود نشته، او شاهدي ورکوم چې محمد د هغه بنده او رسول دی</p>		
<p>اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ عَلَى آلِ مُحَمَّدٍ ، يا الله پر محمد ﷺ او د هغه په کورنی رحمتونه ولوروه،</p>	<p>كما صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ ، لکه د ابراهيم (ع) او دهغه په کورنی دي چې لورولي وو</p>	<p>بیشکه ته ستایلی او لوی يي</p>	
<p>اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ عَلَى آلِ مُحَمَّدٍ ، يا الله پر محمد ﷺ او د هغه په کورنی برکتونه ولوروه،</p>	<p>كما بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَ عَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ ، لکه د ابراهيم (ع) او دهغه په کورنی دي چې لورولي وو</p>	<p>بیشکه ته ستایلی او لوی يي</p>	
<p>اللَّهُمَّ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً يا ربه مور ته په دنيا کي نيکي (ښه ژوند) راکړه،</p>	<p>وَ فِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً په اخرت کي نيکي (جنت) راکړه</p>	<p>وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ او د دودځ له اوره مو وژغوره</p>	
<p>السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ سلام او د الله رحمت دي پر تاسو وي</p>	<p>اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْتَغْفِرُكَ وَ نَسْتَغْفِرُكَ يا الله له تا څخه مرسته او بخښنه غواړو،</p>	<p>وَ تَوَكَّلْ عَلَيْكَ پر تا مو ايمان او توکل دی،</p>	
<p>وَ نُثْنِي عَلَيْكَ الْخَيْرَ او ستا غوره ستاینه کوو،</p>	<p>وَ لَا تَكْفُرْكَ او ناشکري نه کوو،</p>	<p>وَ نَخْلَعُ وَ نَتْرُكُ مَنْ يَفْجُرْكَ او هغه څوک ترک کوو چې ستا څخه سرغړونه کوي،</p>	
<p>اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْتَعِينُكَ وَ نَسْتَعِينُكَ او همدا تاته مو سجده ده،</p>	<p>وَ نَسْتَعِينُكَ او ستا لور ته درځلو،</p>	<p>وَ نَحْفِدُ او ستا هر امر ته حاضر يو،</p>	
<p>وَ نَرْجُوا رَحْمَتَكَ او ستا د رحمت او لورونو هيله من يو،</p>	<p>وَ نَخْشَى عَذَابَكَ او ستا له عذابه ويريرو،</p>	<p>إِنَّ عَذَابَكَ بِالْكَافِرِ مُلْحِقٌ بیشکه ستا عذاب په کافرو پوري نښتونکی دی</p>	

زمور ډير وروڼه او خویندي اړتیا لري چې د لمانځه په معنی پوه شي، اوس نو ستا مسولیت دی چې دا ورته څومره کسانو ته رسوی.

د لمانځه پښتو ژباړه (ترجمه)

ولي مور په لمانځه كې نور سوچونه كوو؟

او د حل لار يې څه ده!

نن مور پدې نه غږيږو چې لمونځ څومره اهميت لري، ځكه چې شايد هر كس ته دا معلومات وي چې لمونځ يو فرضي عبادت دی پدې معنی چې اختياري ندی چې د چا زړه وغواړي كوي دې او كه د چا زړه نه وي نه دې كوي. بلكه لمونځ په هر شرايطو برابر مسلمان باندې فرض (اجباري) دی.

اصلي مطلب ته راځو چې څنگه كولاى شو د لمانځه پر مهال زموږ سوچ تيت او پر ك نشي او په خشوع (عاجزى) او خضوع (غاره ايښودنې) سره لمونځ ادا كړو. لكه څنگه چې الله تعالى فرمايي قَوْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ ﴿٤﴾ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴿٥﴾ (سورة الماعون) ترجمه: د هغه لمونځ كونكي پر حال افسوس دى، چې له خپل لمانځه څخه بې خبره (غافل) وي. دلته د غافلانو څخه مراد هغه كسان دي چې يا خو بلكل لمونځ نه كوي، او يا هغه چې لمونځ يې كولو خو اوس په لمانځه كولو كې سست شويدي، يا هغه كسان چې لمونځ په خپل وخت نه ادا كوي او هر وخت يې چې زړه وغواړي لمونځ كوي او يا دا يې عادت كړيدلى وي چې لمونځ ناوخته كو او يا هغه چې لمونځ په خشوع او خضوع (عاجزى او غاره ايښودنې) سره نه ادا كوي.

او بل ځاى الله تعالى فرمايي چې قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾ (سورة المؤمنون) بې شكه مومنان به كاميابيږي، دا هغه كسان دي چې په لمونځونو كې عاجزي كوي. يعنې هغه كسان چې لمونځونه په عاجزى او غاره ايښودنې سره ادا كوي.

څنگه يو كس په لمانځه كې خشوع او خضوع راولي يعنې څنگه لمونځ په عاجزى او غاره ايښودنې سره تر سره كړي ترڅو د هغو كاميابيښوونكو كسانو له جملې څخه حساب شي؟

په لومړي قدم كې يو كس بايد د لمانځه په ترجمه پوه شي، يعنې هغه څه چې دى يې په لمانځه كې وايي دهغې په معنی او مفهوم بايد پوه شي. څرنگه چې لمونځ په عربي ژبه ادا كيږي نو يو كس هغه وخت په لمانځه كې عاجزي اختيارولى شي چې د لمانځه په معنی پوه شي. يعنې كله چې يو كس په لمانځه كې اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِينُ وايي نو دى بايد پوه شي چې زه څه وايم.

همدارنگه كله چې د لمانځه لفظي معنی يو كس زده كړي نو بيا دې كوښښ وكړي چې د لمانځه په جريان كې د الفاظو ويلو سره په ذهن كې د هغې ترجمه او مفهوم راولي. د مثال په ډول يو كس په سجده كې دى او سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وايي، دى بايد په ذهن كې راولي چې دا سجده زه يواځې خپل رب ته كوم او هغه رب چې پاك او ډير اوچت دى.

لمونځ كونكى بايد د لمانځه الفاظ په درست شكل سره ووايي. د مثال په ډول مور گورو چې ډير وروڼه سجدې ته په ثانيه كې بنكته كيږي او بيرته پورته كيږي يعنې تسبيحات په سجده كې نه بلكه سجدې ته په تلو راتلو كې وايي. او داسې ژر ژر يې وايي لكه چا چې پسې اخيستي وي. درسته طريقه دا ده چې كله هم سجدې او يا ركوع ته يو كس ځي نو تكبير ويلو سره دې حركت وكړي او تر هغې دې تسبيحات نه وايي چې سر يې په ځمكه نه وي لكيدلى او بيا كله چې تسبيحات وايي نو ډير په قراره، او د تسبيحاتو تر منځ دې لږه وقفه وكړي ترڅو هر ځل سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى داسې تلفظ كړي چې زړه ته يې دا الفاظ بنكته شي.

د ترجمې او مفهوم تر څنگ يو كس بايد د لمانځه حركات په درست شكل (سنت طريقي) تر سره كړي. يعنې كه يو كس د ركوع څخه قومي ته پورته كيږي نو كله چې سم نېغ ودرېدو بيا دى سَمِعَ اللهُ لِمَنْ حَمِدَهُ وَ رَبَّنَا وَ لَكَ الْحَمْدُ په ولاړه ووايي او د هغې څخه وروسته دى تكبير ووايي او بيا دى بنكته شي. داسې نه چې سَمِعَ اللهُ لِمَنْ حَمِدَهُ د ركوع څخه په پورته كيدو كې او رَبَّنَا وَ لَكَ الْحَمْدُ بيرته په بنكته تلو كې ووايي يعنې قومي ته په تلو راتلو كې يې ووايي او قومه يې بلكل معلومه نه وي، حال دا چې دا كليمي بايد په قومه يعنې په ولاړه وويل شي.

په هر صورت كله چې د لمانځه په معنا يو كس پوه شي او بيا د لمانځه په جريان كې هغه معنی ذهن ته راولي نو د هغه د لمانځه حركات په خپله اصلاح كيږي.

خو يو كس بايد دې ته زړه تنگ نه كړي چې پدې طريقه خو ډير وخت نيسي، هو وخت نيسي نو ځكه خو الله تعالى دې ډول لمونځ كونكو ته كامياب كيدونكي ويلي دي. د هغه لمانځه څه فايده چې د عبادت په څير نه وي او الله تعالى ته قبول نه وي. يو كس ځان هم په تكليف كړي او بالاخره ناکام هم شي.

مور كوښښ كوو چې د لمانځه دا ټول اړخونه د وډيو په شكل جوړ كړو ترڅو هغه كسان چې ليك لوست نلري هم ترې استفاده وكړي.

زموږ ډير وروڼه او خويندې اړتيا لري چې د لمانځه په معنی پوه شي، اوس نو ستا مسوليت دى چې دا ورځه څومره كسانو ته رسوي. د شريكولو تر څنگ كولاى شئ چې دا پاڼه چاپ كړئ، خپلو كورنيو غړو او دوستانو ته يې وركړئ.

الله تعالى دې زموږ لمنځونه قبول او له امله يې مور ته كاميابي په برخه كړي. امين