د ايمان اغيزې

په رواني او جسمي روغتيا باندي

Ketabton.com

لیکوال:

ډاکټر فيض الله (کاکړ)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب پېژندنه :

لیکوال :	ډاکټر فیض الله کاکړ
کمپوز :	خپله لیکوال
د پښتنې طرحه او انلاین چاري:	مختار احمد احسان - د لراوبر کتابتون

www.Larawbar.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

پیل

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ایمان اغیزې
په رواني او جسمي روغتیا باندې

لیکوال :

ډاکټر فیض الله (کاکړ)

د افغانستان د عامې روغتیا د وزارت مسلکي مرستیال

د۱۳۸۸ کال د لړم ۲۸

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحيم

تقریظ

اَلْحَمْدُلِلّٰهِ وَلِي الْمُؤمِنِيْنَ وَالصَّلاةُ وَ السَّلامُ عَلىٰ الرَحْمَةِ لِلْعَالَمِيْنَ وَآلِه وَصَحْبِه اَجْمَعِيْن.

اما بعد:

ګرانه لوستونکیه! دغه کتاب چې ستا په لاس کې دئ، یو ډېر ارزښتمن او پوخ علمي اثر دئ چې د افغانستان د عامې روغتیا وزارت مسلکي مرستیال ډېر قدرمن او د کلك ایمان او عقیدې خاوند عالیقدر ډاکټر صاحب فیض الله (کاکړ) لیکلی دئ .

ډاکټر صاحب کاکړ خپل دغه علمي اثر ماته د کره کتنې په موخه راواستاوه او داچې ډېر په زړه پورې موضوعات ئې درلودل نویې پرېښودم چې تر څو هغه ټول په یو وار تر پایه ونه لولم . ما دغه کتاب له ځانه سره ددې لپاره په یو څه لوړ غږ لوسته تر څو جناب مولوي صاحب رازمحمد نایل د افغانستان د علماوو د سرتاسري شورىٰ غړئ ئې هم واوري . د لوستلو په ترڅ کې مې په ځنې ځایونو کې د ځنو کلماتو په ځائ هغه کلمات چې ماته ښه برېښیدل ، لیکل. وروسته له یو څه تصحیح او کره کتنې مې دغه اوچت علمي اثر ډېر لوې فاضل او جید عالم او د افغانستان د علماوو د سرتاسري شورىٰ غړي جناب محترم مولوي صاحب فیض محمد ته د لوستلو او نور لازمي تصحیح لپاره وسپاره چې له پوره غور او لوستلو څخه وروسته ئې خپل مثبت نظر ددغه لوئ علمي او ارزښتمن اثر د چاپولو او نشرولو په هکله ولیکه او هغه ئې پوره و ستایه.

هوکې !

په هغه څه چې په دغه علمي اثر کې جناب محترم ډاکټر صاحب فیض الله (کاکړ) پوره ټینګار کړئ، هغه د ایمان اغیزې په رواني او جسمي روغتیا باندې دي. ډېر د خواشینی ځائ دئ چې بیا هم ځنې بې عقیدې او بې ایمانه خلك له دغه فکر، عقیدې او نظر سره مخالف دي او هر څه ته د مادي او مادیت له نظره ګوري، په معنیٰ باندې عقیده نلري، یوازې هغه څه مني او قبلوي ئې چې د لمس، لیدلو او اورېدلو وړ وي اوبس . له ډېره بده مرغه له دې څخه بې خبره ، او حتیٰ پرې نه پوهیږي چې ډېر معنوي شیان لکه مقدس کلمات ، نیك ، حسنه او ښه اعمال او حتیٰ ښه اخلاق ، ښه کردار او ښه رفتار په رواني او جسمي روغتیا باندې ډېره ښه او مثبته اغیزه لري. لکه چې په همدې اثر کې راغلي ، دا حقیقت د ډېرو زیاتو ډاکټرانو ، عالمانو او محققینو پواسطه ثابت شوئ دئ او هغوئ ټول دانظر لري چې د انسانانو ډېرې جسمي ناروغۍ لکه د وینې لوړ فشار ، د شکرې ناروغي ، د

(c) ketabton.com: The Digital Library

زړه ډېري ناروغی ، او حتیٰ د معدې د زخم ناروغي د ډېرو مقدسو کلماتو په ویلو، د نیکو او حسنه اعمالوپه سرته رسولو ، د نیك کردار او نیك رفتار او د ښو اخلاقو په سرته رسولو سره په ټولنه او جامعه کې تداوي او معالجه کیږي. دا هم ثابته شوې ده چې ډېرئ وخت دغه یادې شوې ناروغی د بدو اخلاقو او بدو کړو وړو په سرته رسولو، غم، جیګرخونی، کینې، حسد، بخل او بد نیتی په واسطه مینځ ته راځي او که څوك دا ډول ناروغی ولري د هغو ناروغی شدت پیدا کوي او ډېریږي.
جناب کاکړ صاحب ددغه کتاب په (۱۲) مخ کې د حضرت نبي اکرم (ص) د یوه حدیث شریف څخه په دی اړه یادونه کړې ده او لیکلي یې دي چې !

(احسان او نیکي کول له خلکو سره، او مهرباني کول له خپلوانو سره د انسانانو عمرونه اوږدوي، ښارونه آبادوي، هستي، دارایي او مالونه ډېروي). دغه حدیث شریف دا ثابتوي چې نیك عملونه یا ښه کړه وړه، ښه کردار، ښه رفتار او ښه اخلاق چې ظاهري او مادي شکلونه نلري د ډېرو مثبتو او ښو تاثیراتو لرونکي دي او د بدو اعمالو سرته رسول، بد کردار او بد رفتار او حتیٰ بد سلوك او بد اخلاق د منفي او بدو اغیزو لرونکي دي. بیځایه به نه وي که ددغي موضوع د ښه روښانه کولو لپاره دلته دیوې لنډې کیسې یادونه وکړم .

وایي چې ابن سینا (رح) چې یو مشهور، پیژندل شوئ مسلمان، فیلسوف او یو مشهور ډاکټر وو، د سپیڅلو کلماتو او معنوي شیانو په اغیزو باندې پوره عقیده درلوده، او هر کله به چې هغه ته یو ناروغ د درملنې او علاج لپاره راتللو، نو هغه به د ناروغ درملنه نه یوازی په درملو کوله، بلکه د هغو سره سره به یې هغه په سپیڅلو او مقدسو کلماتو هم دماوه .

د ابن سینا (رح) په زمانه کې یو بل فیلسوف او طبیب هم وو چې د ناروغانو درملنه به ئې یوازی په درملو سره کوله؛ هغه یوه ورځ د ابن سینا (رح) کور ته راغلی وو، نو وئی لیدل چې ابن سینا د یوه ناروغ درملنه په درملو سره کوي او بیا هغه په سپیڅلو او مقدسو کلماتو هم دموي . نو دغه سړي ابن سینا (رح) ته وویل:« زه خو فکر نه کوم چې ستا دغه توري او کلمات چې تا وویل او ستا دغه کوف او چف به د ناروغ په رواني او جسمي ناروغیو څه اثر وکړي» .

ابن سینا (رح) د دغه فیلسوف او ډاکټر خبره رد نکړه بلکه د هغه د پوهولو او قناعت د ترلاسه کولو په مقصد یې فکر وکړ او یو تدبیر یې وسنجولو. څرنګه چې دې فیلسوف په دمولو او دوعاګانو باندې عقیده نه درلوده، نو کله چې د ډوډی خوړلو وخت شو، ابن سینا (رح) په دسترخوان باندې څو ډوله خواړه، میوې او د څښاك شیان ښه تیار کړل، او هغه یی دسترخوان ته راوباله. کله چې دا بې عقیدې ډاکټر او فیلسوف د ډوډی خوړلو لپاره دسترخوان ته راوړاندې شو، ابن سینا (رح) یو

(c) ketabton.com: The Digital Library

څو سپکي او سپورې خبرې ور واورولې او بیا يې ورته وويل چي خپل نس له دغو خوړو او میوو څخه ډك كړه . ددغو بدو، سپكو او سپورو خبرو د اورېدلو له كبله په فیلسوف باندې سخته او شدیده تبه راغله، سخت خولې شو، د خوړو او میوو له خوړلو څخه يې زړه تور شو او هيڅ يې ونشوای خوړلای. چورت يې هم سخت خراب شو او يوه غير عادي حالت ته ور واووښت. وروسته له دې څخه بیا ابن سینا (رح) ورته وويل چي: « جنابه ددغو بدو، سپكو او سپورو خبرو او همدارنګه ددغې بدې رویې څخه زما مرام او مقصد ستاسو بې قدري، بې عزتي او بې احترامي نه وه، بلكي ما غوښتل تر څو تاسو ته دا ثابته كړم چي ځني كلمات او نور ډېر موضوعات او مسایل دي، چي ظاهري شتون، ظاهري بڼه او ظاهري جوړښت نلري خو په روحي رواني او جسمي روغتیا باندې ډېر تاثير لري» . د ابن سینا (رح) په دغو خبرو سره د نوموړي بې عقيدې فیلسوف او ډاكټر حالت سمدلاسه بدل شو؛ او كله چي يې هغه بد او ناوړه حالت بيرته ښه او عادي حالت ته راوګرځیدلو نو سمدلاسه ئې قناعت او اعتراف وكړ او ويې ويل: « واقعاً چي ډېر كلمات، الفاظ او غير مادي او غير جسمي شیان دي چي ظاهري شتون ، ظاهري بڼه او ظاهري جوړښت نلري، خو د انسان په روحي ، رواني او جسمي حالت او روغتیا ډېر تاثير لري» .

خلص داچي، دغه د محترم او معزز ډاكټر صاحب كاكړ علمي اثر او كتاب په خپله بڼه كي يو ډېر پوخ علمي، اخلاقي ، طبي ، ګټور او اسلامي اثر دئ چي د ډېرو اسلامي او غير اسلامي ډاكترانو د تجاربو او پلټنو په اساس او همدارنګه د طب او طبابت دعلم د څېړنو پر بنسټ يې ثابته كړې ده چي ايمان د انسان په روحي ، رورانې او جسمي روغتیا باندې پوره پوره اغيزه لري .

زه په لومړي قدم كي د واحد ذات پاك الله (ج) له دربار څخه ډاكټر صاحب كاكړ ته د دواړو دارينو د لوی اجر او ثواب غوښتنه كوم او بيا هم له پاك الله (ج) څخه هيله كوم چي و ډاكټر صاحب كاكړ او نورو مؤمنو ډاكټرانو ته توفيق وركړي تر څو نور هم همدا ډول پاخه، علمي، اخلاقي، طبي، اسلامي او ګټور آثار او كتابونه د افغانستان اسلامي تولني او ملت ته د لوستلو او د دوی د دواړو دارينو د ښيګڼي لپاره نشر او وړاندې كړي .

والله ولی التوفيق

پوهنيار مولوی اسرار الله (هميم) كاكړ
د افغانستان د علماوو د سرتاسري شورایٰ غړی
د ننګرهار پوهنتون استاد
او (د ټولني د اصلاح اسلامي مركز) مؤسس
بهسود ، ننګرهار

(c) ketabton.com: The Digital Library

تقريظ

بسمه تعالیٰ

نَحْمَدُه، وَ نُصَلِیْ عَلیٰ رَسُوْلِهِ الْکَرِیْم

اما بعد:

فاعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمٰن الرحيم

ما دغه ارزښتمن او پوخ علمي اثر چې د افغانستان د عامې روغتيا وزارت مسلكي مرستيال جناب محترم ډاكټر صاحب فيض الله (كاكړ) چې يو ډېر عاليقدر، معزز او مكرم ورور او د ډېر كلك ايمان او عقيدې خاوند او يو با ديانته او متقي شخص دئ، ليكلى دئ، په ځير اوغور سره سر تر پايه ولوست، اوهغه مې يو ډېر پوخ ، په زړه پورې، ګټور او له مطلب او مفهومه ډك اثر وموند.

زه د دې ارزښتمن اثر لوستل د انسان په فزيكي او معنوي، روحي او رواني ژوندانه او روغتيا باندی خورا اغيزمن بولم، دا ځکه چې د ايمان، تقویٰ او ديانت تاثيرات په مادي او معنوي ژوند كې ښه روښانه او څرګندوي. نو په همدې خاطر د منان ذات پاك الله (ج) له لوی دربار څخه د دې ګټور اثر ليكونكي ته لا ډېر توفيق، او د دواړو دارينو او كونينو سرلوړي او برياليتوب غواړم او الله (ج) دې ورته د دې نيك عمل او زحمت په بدل كې اجر عظيم هم په نصيب كړي .

په درنښت

مولوی فيض محمد (فائز)

د كندز ولايت د علماوو د شوریٰ رئيس

او د كندز ولايت د تخارستان د دارالعلوم استاد

(c) ketabton.com: The Digital Library

منـنـلـيـك

تر هر څه دمخه، زه د منان ذات پاك الله (ج) څخه ډېر مننـدوی او شُكر گزار يم چې ماته يې دا قدرت او توان راپه برخه كړ تر څو د دې اثر او ليكنې د ليكلو لپاره ملا وتړم، همدارنګه درود او سلامونه دې وي د رحمٰن ذات په محبوب او نازولي دوست او پيغمبرحضرت محمد مصطفیٰ (ص) او سلامونه دې وي د حضرت محمد مصطفیٰ (ص) په آل او اصحاب كرامو او په ټولو مؤمنانو باندې .

اما بعد :

جوته ده چې د افغانستان په اسلامي ټولنه او ددې اسلامي هيواد په علمي او اكاډيميكو حلقاتو او اداراتو كې په رواني او جسمي روغتيا باندې د ايمان د اغيزو په هكله ډېرو تحقيقاتو او پلټنو ته اړتيا شته؛ ما د الله (ج) يوه ناتوانه بنده د خپلو شخصي امكاناتو او د خپل قدرت او توان په اندازه هڅه وكړه چې د ډېرو لويو لويو عالمانو او شخصيتونو يو څه په زړه پورې كلمات او جملات د هغو له كتابونو څخه او همدارنګه څه ناڅه خپل تحقيقات هم په دغه هكله سره راټول او بيا ئی ددغه اثر يا وړوكي كتاب په شكل وليكم . زما هيله او هدف دادئ چې داسلسله دوام وكړي،د طب او طبابت پوهان د روانشناسی يا ارواه پيژندنې له پوهانو او د ديني جيدو عالمانو سره په همكاری او همغږی د دغې موضوع په رابطه نور ډېر تحقيق او پلټنه هم وكړي تر څو ټول په ګډه سره وكولای شو چې د خپل ملت او خپلو وګړو د روحي، رواني او جسمي روغتيا او ددوی د تكړه توب او د روغتيا د لاښه والي لپاره د ښه خدمت كولو مصدر وګرځو .

زه غواړم په كراتو او مراتو سره د دوو ډيرو جيدو، متعهدو، او فضيلت مآبو لويو علماي كرامو هر يوه جناب پوهنيار مولوی صاحب اسرار الله (هميم) كاكړ د افغانستان د علماوو د سرتاسري شوریٰ غړي او د ننګرهار پوهنتون استاد او د ننګرهار ولايت د بهسودو په ولسوالی كې د (د ټولنې د اصلاح اسلامي مركز) مؤسس، او د جناب مولوی صاحب فيض محمد (فائز) د كندز ولايت د علماوو د شوریٰ رئيس او د كندز ولايت د تخارستان د دارالعلوم استاد څخه ددې لپاره ډيره ډېره مننه او قدرداني وكړم چې دوی په خپل ډېر لطف او شفقت سره تر هر چا دمخه دا اثر او ليكنه ولوسته،

(c) ketabton.com: The Digital Library

تائید یی کړه او زه یې هم په خپلو عالمانه او ډېرو ارزښتناکه کلماتو او الفاظو سره ددې لیکنې او دې اثر یا دې وړوکي کتاب په لیکلو کې ډېر ډېر ستایلې او د نورو لیکنو لپاره تشویق کړی یم. همدارنګه یی ټول ګران لوستونکي د دې اثر د لوستلو لپاره دعوت او تشویق کړي دي.

همدارنګه د عامې روغتیا د ملي انستیتوټ له لوی رئیس - محترم پوهندوی ډاکتر بشیر(نورمل) څخه د زړه له کومې مننه کوم چې ددې کتاب پښتو کلمې او جملې ئې اصلاح کړې او یوه خاصه ښکلا یې ودې لیکنې ته وربخښلې ده .

په پای کې له محترم عبد الحکیم(شکیب) څخه چې د دې اثر د ډیزاین او صفحاتو په ترتیب او تنظیم کی یی پوره زیار کښلی او همدارنګه له محترم ډاکتر میافضل الرحیم (باور) څخه چی ددې اثر په پښتو ژباړه او د قرآن عظیم الشان د مبارکو آیاتونو ، نبوي احادیثو او مقولو د تنظیمولو په برخه کې یی مرسته کړې، د زړه له کومې مننه کوم . دا هم د یادونې وړ ده، چی پدې اثر کی د پښتو اشعارو شاعر هم محترم ډاکتر (باور) دئ چی دې کتاب ته ئی خاصه ادبي ښکلا بخښلې او زه یی ډېره مننه او درناوی کوم .

په درنښت

ډاکتر فیض الله (کاکړ)

د افغانستان د عامې روغتیا وزارت مسلکي مرستیال

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مطالبو فهرست

سرليك . ...
روغتیا څه شی ده ؟ ....
د رواني او جسمي روغتیا ترمینځ اړیکي ....
رواني روغتیا ....
د ایمان اغیزې په رواني او جسمي روغتیا باندې..
الف ـ ایمان او د زړه سكون یا د زړه آراموالئ
ب ـ ایمان د یوازیتوب او تنهایی احساس له منځه وړي
ج ـ ایمان هیلي او امیدونه غښتلي كوي او هیله شفا ښنونكي ده
د ـ ایمان یو مؤمن انسان د حسد له وژونكي ناروغی څخه ژغوري
هـ ـ ایمان، نیك او صالح عملونه د دواړو دارینو سرلوړي، سعادت او بریالیتوب
رامنځ ته كوی...
و ـ د یوه با ایمانه سړي لمونځ د هغه د روغتیا ساتونكئ دئ..................
پایلې ....
د علمای كرامو او حكومت مسؤلیتونه ....
ضمیمی (مل) ....
په لنډ ډول د دې كتاب لپاره مأخذونه او د هغوی فهرستونه . ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱ : ســــرلـــیـــك

څلور کاله دمخه په کال (۱۳۸۴ هـ ل) کې مې یو خبر ترلاسه کړ چې په امریکا کې یو کتاب چاپ شوئ، او پکښې په رواني او جسمي روغتیا باندې د ایثار او فداکارۍ د اغیزو په هکله مقالې او لیکنې خپرې شوې دي . څکه نو دوه کاله دمخه مې چې کله امریکې ته سفر وکړ، نوموړئ کتاب مې پیدا او هغه مې په پوره غور ولوست. وروسته مې بیا عزم وکړ تر څو د هغه مطالب د عامې روغتیا له رئیسانو سره د هغوی په کلنۍ غونډه کې هم شریک کړم. د نوموړي کتاب څخه د نوټ او مضمون جوړولو په ترڅ کې متوجه شوم چې ایثاراو فداکاري د ایمان د خورا زیاتو تجلیاتو څخه یوه تجلی ده، څکه نو د هغو معتبرو او پخو منابعو په لټه او راټولونه بوخت شوم چې د ایمان اغیزې د انسانانو پر روغتیا او نورو نیکمرغیو باندې روښانه او څرګندوی. څنې د بحث وړ بیوشیمیکي او طبي څیړني مې د ښو پخو او معتبرو طبي ژېرمو څخه هم راټولې کړې. دا چې د ایمان څو څو ډوله میوې له روغتیا سره ګڼ شمیر نژدې اړیکې لري، چې دهغو ټولو ذکر په دې لنډه لیکنه کې ناشونئ وو نو څکه مې د څو لنډو مثالونوپه یادولو باندې اکتفا وکړه.

خو مخکې له دې چې د اصلي موضوع په روښانه کولو پیل وکړم، دا مې غوره وبلله چې لمړی د صحت یا روغتیا په حقیقت او ریښتینولي وپوهېږو او هم پدې پوه شو چې یوه ذهني او عقیدوي پدیده څه ډول کولای شي چې د انسان په مادي جسم او جوړښت کې ظاهري او باطني بدلونونه رامنځ ته کړي . دا لنډ اثر او لیکنه په لاندینیو موضوعاتو او مسایلو باندې ټینګار کوی او روښنایي وربانديې اچوي:

۱. وبه ګورو چې ایمان په څه ډول مثبت احساسات لکه هیلې او امیدونه په موږ کې غښتلي او منفي احساسات لکه حسد او کینه په موږ کې ناتوانه او کمزوري کوي .

۲. و به وینو چې د مثبتو احساساتو یا اخلاقي فضیلتونو او روغتیا تر مینځ څه ډول اړیکې شته، او منفي احساسات، اخلاقي رزایل او د بد اخلاقه اعمالو سرته رسول په څه ډول روغتیا له ناوړه خطراتو سره مخامخ کوي .

۳ . همدارنګه به ووینو چې نیکي او ښه چال چلند له خلکو سره او نیك صالح اعمال په څه ډول زموږ روغتیا ته ښه والی ورببښي .

۲ : روغتیا څه شئ ده ؟

انسان دوه ګونی مادي او غیر مادي جوړښت لري، او د یوه انسان روغتیا هغه وخت بشپړه ګڼلی شو چې د هغه دا دواړه جوړښتونه د یو بل سره په پوره انډول او همغږۍ کې وي. په بل عبارت

(c) ketabton.com: The Digital Library

بشپړه روغتيا د بدن د ټولو غړو او رواني فعاليتونو په سمه توګه سرته رسيدلو څخه عبارت ده او د انسان هغه قابليت او توانايي ده چي د هغې په وسيله انسان د فزيکي(۱)، بيولوژيکي، روحي او رواني فشارونو او نادودو په وړاندې په کلکه ودريږي. همدارنګه روغتيا هغه الٰهي لوئ نعمت دئ چي يوازې او يوازې د هغه په شتون کې انسان کولای شي له نورو الٰهي نعمتونو څخه ګټه واخلي او برخورداره شي .

رواني فشار د هغو معلوماتو منفی تعبير دی چی زموږ د حواسو په وسيله زموږ دماغ ته رسيدلی او زموږ په ذهن کی ئی د ناخوښی حالت رامنځ ته کړئ دئ. روانی فشارکولای شي زموږ د روغتيا د تعادل او موازنې درې ګونی حالات يعنې د بيوشيميکي، فزيولوژيکي او رواني روغتيا تر مينځه اړيکي او ټوله موازنه او تعادل له پوره پوره خنډ سره مخامخ کړي، او د هغو پواسطه د نيورو ترانسميترونو(Neurotransmitters)، پيپتيدونو (Peptides) او ستيروئيدونو(Steroids) تر مينځه د تعادل او موازينې حالت له ډير لوی بدلون سره مخامخ کيږي. رواني فشار د انسان فزيولوژيکي تعادل او موازنه لکه د ويني فشار، د زړه ضربان يا د زړه حرکات او خوځښتونه، او همدارنګه د انسانانو ډير نور حالات هم له پوره خنډ سره مخامخ کولای شی . روحي او رواني فشار کولای شي چي د اضطراب (Anxiety) ډيپريشن (Depration) يا خپګان او د يوه ټينشن (Tension) يعني تر فشار لاندې راتللو په بڼه زموږ رواني تعادل او موازنه ، د بحران او سخت مشکل سره مخامخ کړي.

---

(۱):- <u>فزيکي فشارونه :</u> د هوا د فشار او تودوخې بدلون(ګرمی او يخنی)، د ځای يا ارتفاع بدلون(اوچتي او ژوري سطحي)، د وچوبي او لندبل اندازه، حرکت، سرعت اوتشعشعات.

<u>بيولوژيکي فشارونه :</u> د انسان د بدن هغه بدلونونه دی چي د کيمياوي توکو د تعاملاتو يا د ميکروبونو او پرازيتونو په شته والي کی د انسان په بدن او يا دهغه په چاپيريال کی رامينځ ته کيږي . کله چي موږ وايو بشپړه روغتيا، هغه د انسان د هغې وړتيا، ځواك او قابليت څخه عبارت ده چي انسان د هغې پواسطه د فزيکي، بيولوژيکي، روحي او رواني فشارونو په وړاندی په کلکه سره ودريږي. زموږ موخه اوهدف د فشارونو يوه خاصه اندازه ده چي نارمل ګڼل کيږي. که چيری د بشپړی روغتيا خاوند يو شخص د دغو فشارونو له غير نارمل حالت سره مخامخ شی، د هغو په وړاندې ودرېدل او مقاومت يې له مينځه وړي. د مثال په ډول که چيرې په يوه سيمه کی د تودوخې درجه ډيره لوړه يا ډيره ټيټه شي، نو د انسان څخه سره لدې چي د پوره روغتيا خاوند هم وی، په دوامداره توګه د هغې په وړاندې د ودرېدو او مقاومت تمه او اميد نه کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اضطراب يا تشويش په عمومي ډول له دې ډاره را منځ ته کيږي چې ممکن خپل يو ډېر د خوښې شئ به له لاسه ورکړم، او خپګان دهغه شي په باره کې وي چې موږ پخوا له لاسه ورکړئ وي. نو له همدې کبله هر څومره چې زموږ تړاو له مادياتو سره لږ وي، په هماغه اندازه به زموږ تشويش او خپګان هم لږ وي. لکه چې به په راتلونکو مخونو کې دا خبره روښانه او جوته شي، ايمان د انسان د ژوندانه د لومړيتوبونو د ټاکلو، او د ريښتينو او حقيقي بدلونونو لپاره يو ډېر ضروري شئ دئ. همدارنګه ايمان د روحي او رواني فشارونو اغيزې کموي او حتیٰ پخپله روحي او رواني فشارونه راکموي او د انسان د روغتيا بشپړه ساتنه او محافظت کوي .

۳ : د رواني او جسمي روغتيا تر منځ اړيکې :

د اوسني عصري او پرمختللي طب فلسفه يا جهان بيني د اوولسمې پيړۍ د ډېر لوی فزيك دان او ساينسي عالم نيوټن د قانون د نفوذ او اغيزې لاندې ده. که څه هم د نيوټن قوانين د فزيکي قوې او د مادې د کتلې سره تړاو لري، خو فوق العاده زياته اغيزه يې د طب او طبابت د پوهانو او عالمانو په فکر، طبابت او کړو وړو باندې وکړه، چې په پايله کې يې انسان يوازې او يوازې د يوه ميخانيکي او مادي موجود په توګه معرفي، او د هغه ناروغۍ يې د جراحي او کيمياوي موادو(درملو) پواسطه د درملنې وړ وګڼلې. دا جهان بيني يا د دې عالم نظريه لامل شوه چې د ډېر تعجب وړ پرمختګ د طب، طبابت او د جراحۍ په برخه او همدارنګه د طبي ګټورو درملو په برخه کې رامنځ ته شي . خو بايد وويل شي چې ډېرې نورې داسې ناروغۍ هم شته چې نه شو کولای د هغو درملنه د درملو، تابليتونو او يا جراحۍ پواسطه سرته ورسوو، چې د هغو يو ښه مثال د حسد ناروغي ده. له نيکه مرغه چې په نولسمه پيړۍ کې يوه بل مشهور او نوميالي عالم او پوه (انشټاين) د خپلو څيړنو پواسطه دا خبره کشف او معلومه کړه چې په اصل کې ماده يوه جامده انرژي ده او بيا دغه مشهور او نوميالي عالم يوه ډېره نوميالۍ معادله مينځ ته راوړه او وېې ويل چې انرژي مساوي ده د مادې له کتلې ضرب د نور له سرعت سره، يعني ($E = mc^2$) او په نتيجه کې د دې عالم او پوه دې نظريې او دې معادلې د فزيك او د طب د عالمانو اټکل د مادې د ماهييت او څرنګوالي په هکله له لوی بدلون سره مخامخ کړ . همدارنګه کله چې دا خبره کشف شوه چې د بريښنا او مقناطيس يا آهن روبا انرژي هم د ژونديو موجوداتو په روغتيا او سلامتۍ باندې اغيزه کوي او هر ژوندی جسم هم انرژي توليدوي، نو له همدې کبله يې پوهان دې ته متوجه کړل تر څو د احساساتو(۱) او جسم تر مينځ اړيکې په پوره غور سره و څيړي او ولولي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

په نتیجه کې دامعلومه او کشف شوه چې مفکوره او احساسات دواړه یو ډول انرژي دي او کولای شي چې زموږ له مادي جسم (جامدې انرژۍ) سره تعامل وکړي. دا چې عقیده او دوعا هم د انرژۍ د مینځ ته راتلو لامل کیږي نو له همدې کبله د عقیدې او دوعا اړیکه هم له جسمي روغتیا سره لا ډېره څرګنده او روښانه شوه . احساسات د انسان د روحي او رواني حالت او د انسان د جسم یا ټول بدن تر مینځه د یوه پول حیثیت لري، ځکه نو که چیرې د یوه انسان احساسات منفي حالت ولري، د انسان په جسمي روغتیا باندې ناوړه اغیزې کوی او که چیرې مثبت حالت ولري نو بیا د انسان په جسمي روغتیا باندې ډېرې ښې او په زړه پورې اغیزې اچولئ شي . لکه چې وروسته به ولیدل شی، ایمان د منفي احساساتو د لیرې کولو او د مثبتو احساساتو د تقویې کولو خاصیت او وړتیا لري نو له همدې کبله د رواني او جسمي روغتیا تر مینځه د تعادل او موازینې حالت ساتي .

---

۱) د فزیکي او بیولوژیکي فکتورونو ډېرې اغیزې په عضوي روغتیا باندې دي، خو کولای شي چې رواني روغتیا هم له خطر او خنډه سره مخامخه کړي. احساسات یوه داسي انرژي ده چې د حرکت په حال کې ده او د وسایلو له ډلې څخه یوه وسیله دی چې د هغې په وسیله هغه څه چې یو انسان په خپل باطن کې لري هغه اظهاروي یا څرګندوي. احساسات کولای شي چې رواني فشارونه هم رامینځ ته کړي.

۴ : رواني روغتیا

رواني روغتیا له خپل ځان، کورنۍ، ټولنې او چاپیریال سره له برخورد یا کړو وړو څخه عبارت ده، پدی شرط چې دا برخورد یا کړه وړه ښې پایلې پخپله همدې شخص او ټولنې ته ولري. په بل عبارت رواني روغتیا د تفکر یا ذهنیت او احساساتو تر مینځ د نظم یا سم سمکي او تعادل یا موازنې څخه عبارت ده. که چیرې احساسات د انسان په آند او عقل باندې برلاسي شي نو بیا په دې حالت کښې رواني ګډوډي یا اختلال رامنځ ته کیږي. د ذهن، فکر او آند طغیان او سرکښي هم د روحي او رواني حالت د اختلال او ګډوډۍ څرګندونه کوي .

رواني فشار یوه داسي غیر مادي پیښه ده چې د منفي احساساتو لکه وېرې، قهر، خپګان، کینې او حسد څخه مینځ ته راځي. دا ډول منفي احساسات کولای شي چې ډېر ژور، ورانوونکي او تخریبي اثرات په جسمي روغتیا باندې ولري نو له همدې کبله ده چې وایي :

" دیوه انسان ټول کړه وړه یا بیو ګرافي د هغه بیولوژۍ جوړوي ".

دا په دې معنیٰ ده چې د وخت په تیرېدو سره زموږ د ژوند تجربې یا ازمیینې زموږ د بدن بیولوژیکي تعاملاتو ته تغیر ورکوي نو که چیرې د ژوندانه دا تجربې او ازمیینې له وېرې ، قهر غم

(c) ketabton.com: The Digital Library

او خواشینی او داسې نورو سره تړاو ولري نو بیا زموږ د ژوندانه بیولوژۍ داسې تغیر کوي چې سړئ له ساري او غیر ساري ناروغیو سره مخامخ کوي .

او که چیرې زموږ د ژوندانه تجربې داسې وي چې په هغه کې د مثبتو احساساتو ډېروالی لکه مینه او محبت ، لورېینه او عاطفه ، رحم او زړه سوی ، یقین او باور ځائ ولري نو بیا په دغه حالت کې زموږ د ژوندانه بیولوژۍ داسې برابرېږي چې زموږ د دې خدای راکړي لوی نعمت یعني روغتیا په پوره پوره ډول سره پوښنه او ساتنه کوي .

څیرونکو او محققینو د مینانو او عاشقانو په هکله داسې معلومه کړې ده چې ډېرې ناروغی لکه آی بي اس (IBS) (د پیچش یو ډول ناروغي ده)، جرب(Eczema) (یو ډول جلدي یا د پوستکي ناروغي ده چې د حساسیت پواسطه رامنځ ته کیږی) د یوې معجزې په ډول د عاشقانو له بدن څخه لیرې کیږي. د یادولو وړ ده چې ټول رواني ورته یا مشابه فشارونه په مختلفو خلکو کې مختلف ډول اغیزې لري، یعنې رواني فشارونه په هر چا باندې یو ډول اغیزه نلري، او دا پدې پورې اړه لری چې دغه رواني فشار په هغه باندې اخته کس څرنګه اټکلوي او تعبیروي . له همدې کبله ده چې یو با ایمانه شخص چې په دې باندې عقیده او ایمان لري او وایي چې هره پیښنه د پاك الله (ج) له طرفه ده او خپل رضایت هم پرې څرګندوي، په نتیجه کې د یوې زړه بوګنوونکې پیښې منفي اغیزې په هغه کې خورا لږوي . ځکه نو د یوه شخص تقویٰ او پرهیزګاری د هغه د روغتیا لپاره د یوه پوښ یا وقایې رول لوبوی. د طب او طبابت د علم پوهانو د رواني فشارونو اغیزې په ښه غور سره څیړلي او مطالعه کړې دي او نور تحقیقات او څیړنې هم په دغه هکله دوام لري. تر اوسه پورې هغه څه چې کشف شوي دا دي، چې دوی معلومه کړې ده چې <u>یوه ډېره نژدې اړیکه د انسان د بدن او د انسان د رواني حالت تر مینځه شتون لري . په دوامداره توګه سره د رواني فشار موجودیت له ادرینال(Adrenal) غدو څخه چې د دواړو پښتورګو د پاسه ځای او موقعیت لري د کورتیزون د هورمون (١) د زیات افرازیدو لامل کیږي چې بیا په دوامداره توګه د دې هورمون ډېروالی د وینې په جریان کې لاندینی ځو ځو ډوله منفي اغیزې او اثرات د انسان په بدن کې مینځ ته راولي</u> :

١) د انسان د بدن معافیتي سیستم د انتاناتو او میکروبونو په مقابل کې کمزورئ او انسان له مختلفو ناروغیو سره مخامخ کوي. د امریکې د اوهایو په پوهنتون کې یوه عالم (Ranuld Glaser) د خپلو تحقیقاتو او څیړنو په واسطه دا معلومه کړه چې رواني فشار ډول ډول منفي تغیرات او بدلونونه د انسان د بدن په معافیتي سیستم کې د مختلفو ناروغیو په مقابل کې رامنځ ته کوی. د آزموینې یا امتحان په وخت کې رواني فشار د Natural Killer Cells (طبیعي وژونکو

(c) ketabton.com: The Digital Library

حجراتو) او همدارنګه د تي لمفوسايتس (T- Lymphocytes) حجراتو فعاليت كموي، ځكه نو كله چې ويروس د انسان بدن ته ورداخل شي د تي لمفوسيتس T- Lymphocytes حجرات د ويروسونو په مقابل كې وژونكي مواد لكه سايتوكين انترترم Cytokine Interterm لېږ ترشح كوي.

٢) هغه ځوك چې دويني لوړ فشار ولري رواني فشار د هغه د ويني لوړ فشار لوړ ساتي چې د ويني د فشار لوړوالى د زړه له حملاتو او دماغي سكتو سره ډېرې نژدې اړيكى لري .

---

١) هورمون لاتين كلمه او د هغې معنیٰ (زه هڅول كوم) ده. د انسان په بدن كې ځو ځو ډوله هورمونونه شته چې د انسان د داخلي غدواتو ترشحات او افرازات دى او د انسان د بدن د ډول ډول يا مختلفو سيستمونو د كيمياوي او استقلابي تعاملاتو لپاره ډېر مهم او ضروري دي .

٣) د ويني يو ډول خطر ناكه غوړه ماده يا كوليسترول چې د ال ډي ال (LDL) په نامه يادېږي، د وينې په دوران كې ډېرېږي چې د زړه د وينې د رګونو يا شريانونو د تصلب(سختوالي) او تنګوالي سبب كيږي او په پايله كى د زړه د سكتې يا ودرېدلو او مړينې سبب كيږى .

٤) د كورتيزون هورمون په يوى كيمياوي مادى باندې چې اډرېنوكروم (Adrenochrome) نوميږى، بدليږي. چې بيا دا ماده د وينې د شريانونو د ديوالونو په داخلي مخ باندى ډېر واړه ذره بيني (ميكروسكوپيك) زخمونه منځ ته راولي او په پايله كى د وينې د رګونو د تصلب (سختوالي) لامل كيږي .

٥) هغه رواني شديد فشار چې ډار مينځ ته راولي، كيداى شي ډېره خطرناكه او وژونكې پايله يا نتيجه ولري . كله چې په كال ١٩٩١ ميلادي كښې د عراق حكومت د صدام حسين په مشرى د فارس خليج د جګړې په وخت كې د اسرائيلو په هيواد باندې د سكاډ توغندي وتوغول، د اسرائيلو په هيواد كې يو ډېر شمير خلك د زړه د حملاتو په ناروغيو باندې اخته شول چې علت او لامل يې سخته ويره وه.

٦) همدارنګه كله چې په كال ١٩٩٦ ميلادي كښې د هالنډ د هيواد د فوټبال د لوبې لوبغاړو د فوټبال لوبه د فرانسي د هيواد لوبغاړو ته وروبايلله، د هالنډ په هيواد كې د زړه د حملاتو د ناروغى ميزان ٥٠٪ لوړ شو .

(c) ketabton.com: The Digital Library

نن ورځ دا ثابته شوه چې شدید رواني فشار کولای شي چې د وینې د پرندپدلو یا لخته کېدلو میکانزم فعال کړي، او په هغه چا کې چې د وینې د رګونو تصلب یا سختوالی او تنګوالی ولري نو بیا د وینې یوه ډېره کوچینۍ لخته هم کولای شي چې د هغه د وینې د رګونو د بندېدلو لامل او سبب شي او بیا دغه ډول خلك د زړه د حملې په ناروغۍ اخته شي . رواني فشار د دې لامل هم کېدای شي چې د وینې سره کرویات د یوې ژوند ببنونکې مادې یعنې اکسیجن د انتقال لپ قدرت او توانایي ولري .

په عامه توګه رواني فشارونه تر هر څه لومړی په تولنه کې د دریو ډوله ناروغیو د ډېروالي لامل کيږي چې عبارت دي له: د سرطان ناروغي، د زړه او د زړه د وینې د رګونو ناروغۍ او دماغي سکتې (دانسان د مغزونو د رګونو شلیدل) .

پوښتنه دلته داده چې یو ذهني غیر مادي توکۍ مثلاً یو ناخوښه خبر چې جسم یا بهرنۍ وجود او شتون نلري، په څه ډول زموږ په مادي بدن باندې اغیزه کوي؟

د انسان په ماغزو کې امیګدولا (Amygdola) د احساساتو د منځ ته راتلو ځای دی . هغه معلومات چې د بدن د حواسو په واسطه دماغ ته رسیږي، د دماغ په همدې برخه کې د حس د ډول او څرنګوالي مطابق هماغه ډول احساس مینځ ته راولي او وروسته بیا همدا احساسات د یو ډول کیمیاوي موادو پواسطه د بدن نورو غړو ته ورپوهول کیږي . پخوا دا نظریه موجوده وه چې معلومات د انسان د بدن له یوې برخې څخه بلې برخې ته د انسان د بدن د عصبي رشتو پواسطه انتقالیږي، ولی اوس څرګنده شوی چې دا پروسه لدې څخه هم پیچلې او مغلقه ده .

په کال ۱۹۷۰ میلادی کې یوه کاناډایي څیړونکي (ډاکټر پیرت) د انسان په مغزونو کې یوه ماده کشف کړه چې د یوې مخدرې کیمیاوي مادې یعنې مورفین (Morphine) سره ئې ډېر نژدېوالی او ورته والی درلود، څکه ئی نو نوم اندورفین (Endorphin) کیښود، چې وروسته بیا پوهانو دا ډول (۲۰۰) نورې مادې د انسان په بدن کې کشف کړې چې دغه (۲۰۰) د نیوروپیپتیداز (Neuropeptidase) کیمیاوي مادې هره یوه یې لکه د انسان د مغزو د الفبا د تورو څخه د یوه توري په شکل دي ، د انسان دماغ یا مغز د هغو له ترکیب او یوځایوالي څخه جملې جوړوي او د دغو جملو پواسطه سره د بدن له حجراتو او غړو سره مفاهمه او پوهاوئ کوي . د اوسنیو پوهانو نظریه داده چې د انسان بدن د همدغې ژبې پواسطه یو ښه یا بد خبر چې غیر مادي توکی دی د بدن نورو حجراتو او غړو ته ورورانډې کوي او هغه ورپیژني . د بدن حجرات هم په خپل منځ کې سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

افهام او تفهیم لري او هم کولای شي چي د نیوروپیپتیداز د ژبي پواسطه له دماغ یا مغز سره هم افهام او تفهیم وکړي. پدی ډول سره لیدل کیږي چي د انسان د بدن او د هغه د روحي او رواني حالت تر منځ یو ډېر نژدې او پیچلی تړاو شتون لري، او یو معنوي توکئ کولائ شي چي په یوه مادي موجود باندې بدل شي .

زموږ احساسات هم داسي یو ډول انرژي ده چي که چیرې منفي حالت ولري، زموږ د مادي روغتیا لپاره ورانوونکئ او تخریبي حالت لري او که مثبت حالت ولري نو هغه بیا زموږ د مادي جسم لپاره روغتیا راوړونکی اوجوړوونکئ دئ . د زړه له اخلاصه او په ډېرو ګرمو احساساتو سره دوعا د خورا ډېرې انرژۍ لرونکي وي او کولای شي چي د الله (ج) په حکم سره یوه ډېره کلکه مادي او معنوي اغیزه ولري.

کینه او حسد ، بخل او بد نیتي ، غیبت او تعصب، کرکه او نفرت، ناامیدي او ناهیلي او همدارنګه ناشکري او ناسپاسي د روغتیا د خاصو پیاوړو ورانوونکو انرژیو له جملې څخه دي او برعکس بیا مننه او رضایت، قبلول او قناعت، مینه او محبت، زړه سوی او عاطفه، هیله او امید ، خوشبیني او لورېینه ، مننه او شکران، ژمنه او وفا، ریښتینولي او صداقت، ښه هیله، سرښندنه، میرانه او سخاوت چي د ایمان له ښېنو او تجلیاتو څخه دي، دا ټول د خاصو پیاوړتیاوو او انرژیو له جملي څخه دي چي د انسان په روحي ، رواني او جسمي روغتیا باندې ډېرې مثبتي اغیزې لري.

د ډېرو رواني او جسمي ناروغیو عوامل یا سببونه چي بیوشیمیکي منشه او ریشه (د حیاتی کیمیاوي موادو له لارې) لري، پیژندل شوي دي . یوه ناسالمه، بې نظمه او ګډه وډه ټولنه او چاپیریال د رواني ناروغیو هغه عوامل او سببونه دي چي د غیر حمیده، نا ستایل شوو، او ناوړو اوصافو سره تړاو لري. کله چي نفساني هیلي او نفساني خواهشات له خپل روغ رمټ او سالم سرحد څخه تیر شي، نو بیا په اخلاقي رزایلو بدلیږي چي د زړه د ناروغیو او یا هم د روحي او رواني ناروغیو لامل او سبب ګرځي. پاك الله (ج) نفساني هیلې د ژوندانه د خاصو اهدافو لپاره په زیروحو او ژوندیو موجوداتو کي مینځ ته راوړې دي. د بیلګی په توګه که چیرې یو ماشوم نفساني هیلي ونلري نو بیا دا ډول ماشوم د تفحصاتو او تحقیقاتو، تجسس او پلټنو، زیرکی او کنجکاوئ خاصیت هم نلري. د هغه شوق، ذوق او علاقه هم له مینځه ځي، نشي کولای چي څه زده کړي او عقل او فکر ئی ښه وده نه کوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا هم باید پوره څرګنده شي چې حرص او بخیلی هم د انسان په ژوندانه کې خپل ځانته معقول او مناسب ځایونه او وختونه لري. د نمونې په ډول سره دا ډېره ښه خبره ده چې موږ د علم د زدکړې حرص ولرو او همدارنګه د خپلې هستۍ او دارایۍ په بې ځایه مصرفولو کې بخیل واوسو او هیڅکله پرېنږدو چې زموږ هستي او دارایی بې ځایه اوپه حرامه مصرف شي. خو کله چې زموږ ځان غوښتنه او نفساني خواهشات د پیسو، قدرت، شهوت او یا لوړ منصب د تر لاسه کولو او پرستیژ غوښتلو لپاره له خپل هغه معقول حد او اندازې څخه تیر شي، بیا نوله داسې بدو عاداتو سره روږدی، بوخت او معتادېږو چې زموږ نفس یوه اماره بالسوء نفس خواته بیایی او بیا په دغه حالت کې ډېر بد صفتونه لکه کینه او حسد ، قهر او غضب ، کرکه او نفرت، وېره او ډار راپیښوي چې بیا دا شیان پخپل نوبت موږ په رواني ناروغیو اخته کوي. په بل عبارت زموږ بې ځایه او غلط نفساني خواهشات د دې لامل ګرځي چې له ګناهونو څخه ډك، غیرمعقول، ناسم او غیر صحیح کارونه سرته ورسوو چې بیا د غلطو او بدو کارونو د سرته رسولو پایلې د پاك الله (ج) د ثابتو قوانینو مطابق موږ ته ډېرې بدې پایلې لري چې رواني ناروغی د هغو په ډول ډول ځانګو کې برخه لري.

د هر عمل او تولو کړو وړو د سرته رسولو واك او اختیار زموږ په لاس کې دئ، خو د هر عمل او هر کار پایلې بیا زموږ په واك او اختیار کې نه دي بلکې د ټولو کړو وړو او هر عمل پایلې او نتایج د پاك الله (ج) د کلك او ثابت قانون مطابق مینځ ته راځي . د مثال په ډول خیانت کول د خاین لپاره ډېرې او ډول ډول بدې پایلې لري چې د هغو له جملې څخه یو یې هم ډار یا وېره ده. پدې هکله د امام حسین (رض) یوه ډېره ارزښتناکه وینا یا مقوله ده چې هغه جناب فرمایلي دي:(اَلْخَائِنُ خَائِفٌ) یعنې دا چې " خاین خایف وي " مانا داچې کله چې یو سړئ د یوه جرم او یا یوه خیانت مرتکب شي نو دغه سړئ چې جرم او خیانت یې سرته رسولی دئ د تل لپاره په وېره او ډار کې وي. چې بیا همدغه وېره او ډار د انسان په بدن کې د یو ډول بیوشیمیکي بدلونونو لامل ګرځي او بلآخره د Deprission یا خپګان او پرېشانی ناروغي مینځ ته راولي او دا هغه تاوان او ضرر دئ، چې د خیانت د رواني او جسمي اړخ څخه مینځ ته راځي.

همدارنګه خائن او غدار انسان تل په ټولنه کې منفور او د کرکې وړ وي چې البته د خاین سړي په هکله په ټولنه کې کرکه د خیانت د ټولنیزو تاوانونو له اړخه مینځ ته راځي. په همدې توګه کینه او حسد، قهر او غصه، کرکه او نفرت او داسې نور د ډېرو کلکو او شدیدو نفساني هیلو او نفس اماره څو څو دوله پایلې دي چې د انسان طبیعي صفات د خپلې رضا او رغبت لپاره متشدد او د نه قبلولو

(c) ketabton.com: The Digital Library

وړ گرځو؛ حال دا چي نفس په خپل ځای او په خپل حد او حدودو کي د معقولي کارونې ځای لري .
پدې هکله د دري ژبې یو شاعر داسي وایي:

ترا تیشه دادم که هیزم کني ندادم که بر فرق مردم زني

چي په پښتو کی به داسی وی:

مـا خو تاته تیشه درکړه چي کړې بوټي برابر نه وداچي ته به ورکړې دا تیشه د چا په سر

یا داچي :

ما خـو تـاتـه تیـشـه درکـړه چـي وهــي به وچي ونـي
نه ودا چي ته به مـات کـړې د چـا سر لاسـونه زنـي

هغه صفات چي پاك الله (ج) زموږ د استوگنې او ژوندانه لپاره راکړي دي، که يو خاين او غدار سړئ هغه لکه د يادي شوې تيشي په ځير بې ځايه او غلط په کار واچوي او تيشه د چا په سر ورکړي، نو له هغې څخه په ټولنه کې هرج ومرج او گډوډي مينځ ته راځي چي په پايله کي زموږ سوکالي او امنيت، خوښي او خوشالي او حتیٰ زموږ روغتيا دپاك الله (ج) دپاك قانون د نه پرځاي په کار اچولو له کبله له کړاوونو سره مخامخ کيږي.

۵:- د ایمان اغیزی په رواني او جسمي ناروغیو باندی .

ايمان د پوره باور لرلو او حق ته د تسليميدلو په معنیٰ ده. ټول اسلامي او غير اسلامي پوهان په دې باندې سره يوموټی او متفق دي چي د انسان نيکمرغي، او د ژوندانه خوښي او خوشالي په ډېرې شتمنی، ډېرې هستې او دارايی ، لوړمقام او لوړمنصب او حتیٰ ډېرې زده کړې او ډېرې پوهې پورې اړه نلري، بلکي د انسان نيکمرغي او سوکالي، او د ژوندانه خوښي او خوشالي د زړه په پاکوالي، د زړه په راحت او آرامی، ډاډ او اطمينان او په اصل کي د انسان د روح او وجدان په آرامی پورې اړه لري. چي دغه ټولې نيکمرغی، خوښی او خوشالی او دا ټول مثبت کړه وړه د پاك الله (ج) د معنوي نعمتونو او د ايمان له تجلياتو او روښنايي گانو څخه دي. دلته زموږ د بحث موضوع د ايمان اغيزه په رواني او جسمي روغتيا باندې ده، او روغتيا پرته د زړه له سکون او آرامی څخه بشپړيدای نشی .

لکه چي مخکی مو وويل انسان دوه گونی جوړښت لري چي يو يې مادي يا جسمي جوړښت او بل يې غير مادي جوړښت دئ او هغه ته روحي يا رواني جوړښت هم وايي . دا چي دغه دوه گونئ جوړښت په څه ډول د موازنې، تعادل، همغږی او همآهنگی په حالت کي دی او دهغه څه لپاره چي

(c) ketabton.com: The Digital Library

پیدا شوي او منځ ته راغلي دي په ښه ډول کار وکړي، نو باید موږ په هغه ذات پسې ولاړ شو چې هغه ددغو دواړو جوړښتونو خالق او پیداکوونکی دئ او د دغو دواړو جوړښتونو په څرنګوالي، خواصو، اهمیت او طبیعت باندې ښه پوهیږي. په دې هکله ډیر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپیڅلی کتاب قرآن عظیم الشان کې د انسانانو د لارښوونې لپاره داسي فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحیم

اَلاَ یَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ ط وَ هُوَ اللَّطِیْفُ الْخَبِیْرُ ۝ع (د الملک سورة ـآیه ۱۴).

ژباړه :- آیا نه پوهیږي(په پټو اسرارو د زړونو) هغه(الله) چې پیدا کړي ئې دي زړونه (بلکه هر شي ور معلوم دي) او همغه (الله) دي علیم دانا (په پټو اسرارو) ښه خبر دار دی (په ظواهرو د موجوداتو هم) .

دلته د لطیف ژباړه او تفسیر باریك بینه او د خبیر ژباړه او تفسیر د آګاه او یا ښه با خبره په معنیٰ دی. په پوره ډاډ او یقین چې پاك الله (ج) ښه پوهیږي پدې چې کوم شیان موږ ته ګټوراو کوم شیان زموږ په ضرر او تاوان دي. د الله (ج) مقدس او پاك کلام یعني قرآن عظیم الشان هم په ډیرو آیتونو کې د ټولو انسانانو نیکمرغي او روغتیا د دوی په روحي او رواني آرامی کې نغښتي بللی او هغه ټولو انسانانو ته هم په همدې ډول وړپیژني، او هغه د الله (ج) له لوري څخه د ډیرو ښو او بهترینو سوغاتونو په ډول انسانانو ته وړپه ګوته کوي.

الف- ایمان او د زړه سکون یا د زړه آراموالئ

روحي او رواني آرامي د ایمان څخه پیدا کیږي او هرڅومره چې ایمان غښتلئ او قوي وي هغومره د حقیقت په هکله شك، تردد او دوه زړه توب کمیږي، او په هماغه اندازه روحي او رواني آرامي هم ډیریږي. په دې هکله یو ځل بیا ډیر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپیڅلي کتاب قرآن عظیم الشان کې د انسانانو د لارښوونې لپاره داسي فرمايلي دي:

بسم الله الرحمٰن الرحیم

هُوَ الَّذِیْ أَنزَلَ السَّکِینَةَ فِیْ قُلُوْبِ الْمُؤْمِنِیْنَ لِیَزْدَادُوْا اِیْمَاناً مَّعَ اِیْمَانِهِمْ ط وَ لِلّٰهِ جُنُوْدُ السَّمٰوٰاتِ وَالْاَرْضِ ط وَ کَانَ اللهُ عَلِیْماً حَکِیْمًا ۝(د الفتح سورة ۴آیه) .

ژباړه : دغه الله (ج) هغه ذات دی چې نازله کړې ئې ده سکینه او ډاډینه(سکون) په زړونود مؤمنانو کښې له پاره ددې چې زیات کړي دوی لره ایمان اوخاص الله(ج)لره

(c) ketabton.com: The Digital Library

دي لښکرې د آسمانونو او د ځمکې (که اراده وفرمائي الله د نصرت د دين خپل بې له تاسي څخه ئې هم کوي) ، اودی الله ښه خبردار ښه حکمت والا .

داچې په الله (ج) باندې ايمان لرل د انسانانو لپاره روحي او رواني آرامي او سکون منځ ته راولي پدې هکله ډېر دلايل شتهٔ چې دلته د ذکر شوي مبارك آيات په تړاو د ډاکتر يوسف قرضاوي دليل راوړم چې وائی:

د ځمکې او آسمانونو لښکر يا قدرت له الله (ج) سره دئ او پاك الله (ج) عليم او حکيم ذات دئ. يعني داچې الله (ج) په هر څه باندې قادر دی او له ټولو شيانو څخه خبر دار او د حکمت لرونکی دئ. پس د الله (ج) دا مبارك آيات شريف موږ ته غوږ وهنه کوي چې که موږ له الله (ج) سره واوسو، نو ځمکې او آسمانونه به له موږ سره وي او دا چې الله (ج) ښه عالم دی نو زموږ په ټولو کړنو او کړاونو باندې ښه پوهيږي او همدارنګه هغه لوی ذات زموږ له ټولوهڅو، کوښښونو او فرمانبرداری څخه خبر دئ. د پورتني حقيقت په اساس په څرګنده توګه سره ايمان داسي حالات په انسان کې مينځ ته راولي چې د روح او زړه سکون او آراموالی ئی يوه برخه ده. يو شمير رواني ناروغی د وېرې او نا امنی د احساسولو زيږنده دي، ولې د غښتلي او قوي ايمان څښتنان هيڅ کله هم بغير له الله (ج) څخه بل له هيچا څخه نه وېرېږي. په دې هکله ډېر لوئ ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلی کتاب قرآن عظيم الشان کې د ټولو انسانانو د لارښوونې لپاره داسي فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَ لاَ يَخْشَوْنَ اَحَداً اِلَّا اللهَ ط وَ كَفٰى بِاللهِ حَسِيْبًا ۝ (د الاحزاب سورة ۳۹ آيه) .

ژباړه : او نه وېرېږي د بل هيچا څخه مګر يوازې له الله (ج) څخه ، او کافي (بس) دی الله ښه حساب کونکی (د بندګانو).

يعني مؤمنان هغه څوك دي چې دوی بې له لوی او پاك ذات الله (ج) څخه بل له هيچا وېره او ډار نلري، انتقاد او نيوکه، ملامتي، تندي او تريختوب د يوه کامل مؤمن او مسلمان په جرئت، هوډ او اراده او يا هم د هغه په روح او روان باندې کومه اغيزه نلري. پدې هکله يو ځل بيا هم ډېر لوئ ذات پاك الله (ج) داسي فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَ لَا يَخَافُوْنَ لَوْمَةُ لاَئِمٍ ط ۝ (د المآئِدة سورة ۵۴ آيه) .

ژباړه : او نه به وېرېږي دوی له ملامتيا د هيڅ ملامت کونکي څخه .

(c) ketabton.com: The Digital Library

یعنې دا چې الله (ج) یو مؤمن او با ایمانه شخص داسې معرفي کړی دئ چې هغه هیڅکله د خپل عبادت، نیك او ښه عمل په سرته رسولو، پرهیزګارۍ او تقویٰ په لرلو، د الله (ج) او پیغمبر (ص) د احکامو په منلو او پلي کولو کې د هیچا له ملامتۍ، توراو برېښ، پېکو، لاپوشاپو او اختارونو څخه نه ویرېږي. اودا چې مؤمنان یا د کلك ایمان څښتنان هغه څوك دي چې که دوی څه شی له لاسه ورکړي وي په هغو باندې نه خوابدي کیږي. یو مؤمن شخص هیڅکله خپل ځان د پیښو او حوادثو په ډګر کې ګوښی نه ویني، بلکې د الله (ج) له طرفه ساتنه او ملاتړ، لطفُ، کرم او مهرباني د تل لپاره له خپله ځانه سره احساسوي.

د سایکولوژی(روانشناسی) پوهانو دا ثابته او معلومه کړې ده چې د بې امنۍ دوامداره احساس په خلکو کې یو ډول رواني ناروغي د Depression یعنې پرېشانی په نوم مینځ ته راولي، ځکه نو په دې حقیقت باندې عقیده، ایمان او باور لرل چې هر خیر او شر د الله (ج) لخوا، او بغیر د هغه (الله (ج)) له ارادې هیڅ شی نه پیښیږي، په مومنانو کې د امن او امان احساس مینځ ته راولي او هغو ته د یوې رواني ناروغی څخه چې د خپګان او پرېشانی ناروغی ده، نجات ورکوي. په دې هکله ډېر لوی ذات پاك الله (ج) داسې فرمایلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحیم

اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْ۟ا وَ لَمْ یَلْبِسُوْ۟ا اِیْمَانَھُمْ بِظُلْمٍ اُو۟لٰٓئِکَ لَھُمُ الْاَمْنُ وَ ھُمْ مُّھْتَدُوْنَ﴿﴾٤.

[د الانعام سورة ـ ٨٢ آیه]

ژباړه : هغه کسان چې ایمان ئې راوړی دی(یقین لرونکي دي) او نه دی ګډ کړی دوی ایمان (یقین) خپل له ظلم سره (له لوی نقصان سره چه شرك دی) دغه کسان (چه خپل ایمان ئې له شرکه ساتلی دی) هم دوی لره شته امن (له عذابه) او هم دوی دي لار موندونکي .

ب:- ایمان د یوازیتوب او تنهایی احساس له مینځه وړي :

د یوازیتوب، بې کسی او همدارنګه خوارۍ او غربت احساس د ژوندانه د پیښو په وړاندې یوه بله ډېره خطرناکه رواني ستونزه او نارغي ده، خو د کلك ایمان او عقیدې څښتن تل خپل ځان د الله (ج) په مرسته او کمك، سیوري او ساتنه کې ویني او احساسوي، ځکه نو دغه احساس، ایمان او عقیده دا ډول شخص د یوازیتوب، بې کسی، بیچارګی او غربت له احساس څخه ژغوري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د طب او طبابت پوهانو د یوازیتوب، بې کسۍ او بیچارګۍ د احساسولو د ناروغۍ د درملنې لپاره تر اوسه پورې داسې کوم درمل چې بد اړخیزه اغیزې یا جانبي عوارض ونلري، ندي موندلي تر څو د دغې رواني ناروغۍ درملنه وربانديې وکړي. په دغې ناروغۍ اخته کس داسې احساس او اټکل کوي چې ګڼې د تولې نړۍ ټولې دروازې یا ورونه ئې په مخ تړلي، او د خپل ژوندانه ددغو ټولو کړاوونو په وړاندې یوازې، ګوښې او تنها دئ او هیڅوك يې مل او ملګرۍ نه دی بس دئ دئ او دا غمونه .

ولې هغه څوك چې دا ایمان لري چې الله (ج) تل له موږ سره دئ اوموږ ته زموږ د غاړې له رګونو څخه هم را نژدې دئ، وايي چې موږ په خپل ژوندانه کې هیڅکله او په هیڅ کار کې یوازې نه یو، بلکې الله (ج) د تل لپاره راسره مل او ملګرۍ دئ. نو دا ډول خلك تل د ژوندانه په کارونو کې بریالي وي. پدې هکله بیا هم ډېر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپیڅلی کتاب قرآن عظیم الشان کې د انسانانو د لاربښوونې، ډاډ او اطمینان لپاره داسې فرمایلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحیم

وَ نَحْنُ اَقْرَبُ اِلَیْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِیْدِ ۝(د ق □ سورة ۱۶ آیه) .

ژباړه : او حال دا چې مونږ ډېر نژدې یو ده ته په علم سره له رګونو د ورمیږ د ده.

ایمان په دې چې الله (ج) تل له موږ سره دی او د تل لپاره د غاړې له رګونو څخه هم موږ ته رانژدې دئ، د همدغې رواني ناروغۍ د شفا او درملنې لپاره یو ډېر فوق العاده او خورا اغیزمن درمل دئ .

د ایمان بله اغیزه په رواني روغتیا باندې رضایت او قبلونه ده. هره پیښه چې منځ ته راځي یو مؤمن شخص هغه د پاك الله (ج) له لوري بولي او په دې باندې کلکه عقیده او ایمان لري چې هره پیښه د پاك الله (ج) په اذن او ارادې پورې اړه لري، ځکه نو په هغې باندې راضي وي او د هغې لپاره چندان غم، غصه، اندېښنه او خوابدې نه کوي، خود به خوده روحاً او فکراً آرام وي او په ډېر نارمل ډول سره د خپل ژوند ټولې چارې پر مخ بیایي. پس په پاك الله (ج) باندې چې قادر، توانا، علیم او حکیم ذات دئ، ایمان لرل هر ډول ویره، تردد، دوه زړه توب او هر ډول شك او شبهه له زړه څخه لیرې کوي، او د یوازیتوب، بې امنۍ، ګډوډۍ، انتقاد او ملامتۍ د وېرې پر ځای د هغه په زړه کې ډاډ، سکون او اطمینان نازلوي.

دا چې یو مؤمن شخص دا عقیده لري چې ده خو په داسې یوه لوی ذات باندې تکیه کړېده چې هغه رحیم او رحمٰن، کریم او عادل ذات دئ، په همدې لحاظ د تل لپاره د یوه پوره ډاډمن او ښه هیله من

(c) ketabton.com: The Digital Library

شخص په ډول په منني يا شکرانګی ، رضايت او قناعت کې خپل ژوند په مخ بيايي او د تل لپاره روحاً ، فکراً او جسماً آرام وي او په زړه کې هيڅ ډول تشويش او وسوسه نلري. نن ورځ بې له شکه چې پوهانو د ښو هيلو او ښو اميدواريو د مثبت احساس اغيزې او همدارنګه د منني يا شکرانګی او رضايت ژور نقش، رول او اغيزې په روغتيا باندې ثابتې کړې، او دا يې هم معلومه کړېده چې هغوی د جسمي او رواني روغتيا تر منځه د تعادل او موازنې د ساتلوله يوه حالته څخه عبارت دي.

بيا هم غواړم چې د يوه مؤمن انسان د يو ډول شکرانګی يادونه وکړم او هغه دا چې کله چې يو مؤمن مسلمان په يوه شپه او ورځ کې لږ تر لږه پنځه وخته لمونځ کوي او د خپل لمانځه هر رکعت د فاتحې سورې(اَلْحَمْدُ ِللهِ) په ويلو سره شروع کوي، دا په حقيقت کې د منني، رضايت او د هغه لوی ذات پاك الله(ج) د احساناتو او پيرزوينو د شکرانګی يو حالت دئ چې د هغه لوی ذات له طرفه موږ ته د ژوند د رابښلو او نورو نعمتونو په مقابل کې تر سره کيږي. د ژوند دوام په دا ډول يوه رواني حالت کې د انسان لپاره ډېر ښه روغتيا راوړونکی حالت دئ چې د هغه د يو شمير ډېرو اغيزو له ډلې څخه يوه هم د ډول ډول ناروغيو په وړاندې د انسان د بدن د معافيت اوچتوالی دئ. د منني او شکرانګی دا حالت مثبت احساسات نور هم غښتلي کوي چې په پايله کې د يوې خاصې روغتيا زيږوونکي انرژی د منځ ته راتلو لامل کيږي.

ج : – ايمان هيلې او اميدونه غښتلي کوي او هيله شفا ښښونکې ده :

په تر کيه کې يو ضرب المثل يا يوه عامه خبره او اصطلاح ده او وايي چې " هيله او اميد نيمه نيکمرغي ده " . همدارنګه يو لويديځ پوه او عالم (هوګو) وايي چې " هيله او اميد په ژوندانه کې د يوه انسان لپاره لکه د الوتونکو لپاره د وزرونو په څير د اهميت وړ دی" . د هسپانيې وګړي بيا وايي چې " هغه څوك چې هيله او اميد له لاسه ورکوي، هغه ډېر ډېر نور څيزونه هم له لاسه ورکوي". او په پخوا زمانه کې يوه پوه او عالم (مارسيل آيشا) عقيده درلوده چې " هيله او اميد يو داسې دارو او درمل دي چې و چاته شفا نه ورکوي خو درد ئې د زغم او تحمل وړ ګرځوي". د نن ورځې د طب او طبابت پوهانو بيا اوس دا خبره کشف او جوته کړېده چې " د دې سره سره چې هيله او اميد درد د زغم او تحمل وړ ګرځوي، شفا ښښونکې او شفا ورکوونکې هم ده.

د ستايني وړ اخلاق او کړه وړه د ايمان پايله يا نتيجه او په خپل ذات او خپله رېښه کې د انسان لپاره رواني روغتيا ده چې زموږ پر جسمي روغتيا باندې هم د يادولو وړ ډېرې اغيزې لري. موږ

(c) ketabton.com: The Digital Library

پدې باور يو چې يو با ايمانه شخص هيڅکله نهيلي او نا اميده نه وی، د الله (ج) په مرستې، رحم او مهرباني، لطف او کرم پوره ډاډ او پوره يقين لري. بايد وويل شي چې د هيلې او اميد نعمت د ايمان يوه ځانګړې او د پام وړ يوه ميوه ده، او د ا چې په څه ډول سره هيله او اميد زموږ رواني او جسمي روغتيا سره اړيکه لري نو راځی چې تر هر څه لومړی د الله (ج) لوی کتاب قرآن عظيم الشان ته مراجعه وکړو تر څو وګورو چې الله (ج) پدې هکله څه فرمايلي دي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

إِنْ تَكُوْنُوْا تَأْلَمُوْنَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُوْنَ كَمَا تَأْلَمُوْنَ ج وَ تَرْجُوْنَ مِنَ اللهِ مَا لَايَرْجُوْنَ ط وَ كَانَ اللهُ عَلِيْماً حَكِيْمًا ۝ ع (د النسآء سورة ۱۰۴ آيه) .

ژباړه:ای د ايمان څښتنانو ! که يئ تاسي چه دردمن کيږئ ! نو بيشکه دوی(هم) دردمن کيږي همغسې چه تاسي دردمن کيږی ! او هيله (اميد) لرئ تاسي له (جانبه د الله د هغه (ثواب) چه نه لری دوی (کفار) اميد ، (يی) او دی الله (په هر شي) ښه عالم ښه حکمت والا (چه هر کار په تدبير او مصلحت سره کوي).

د لته مؤمنانو ته دا اشاره شوېده چې که چيرې دوی په خپل ژوندانه کې کله نا کله رنځ ويني، په زحمت او ناراحتی کې دی، نو دا هيله او اميد خو لری چې د الله (ج) په رحم، مرسته او مهرباني ډېر ژر له دې بلا، رنځ او غم څخه بچ او خلاص شي، او همدارنګه د راتلونکي يعنې دنيا او آخرت لپاره د بدلې، اجر او ثواب هيله هم لری نو پايله يې دا چې خپل جرئت او روحيات هم له لاسه نه ورکوي او په کومه رواني ناروغی باندې هم نه اخته کيږي. حال دا چې بې عقيدې انسانان هم رنځويني په زحمت او ناراحتی کښې وي خو په دې حالت کې هغوی خپل رنځ، غم، زحمت او ناراحتی ته ځوريږي د الله(ج) د مرستې ، رحم او مهرباني په هيله هم نه وي او د راتلونکي لپاره د الله(ج) له طرفه د کومې بدلې، اجر او ثواب هيله هم ورسره نه وي. چې دا ډول يو حالت په يوه بې عقيدې انسان باندې ډېر سخت او بد تيريږي او پرې ډېره بده اغيزه کوي. دوی د ناوړه او نابېره پيښو په وړاندې خپل جرئت او روحيات بلکل او سمدلاسه له لاسه ورکوي او په پايله کې په ډول ډول روحي او رواني ناروغيو هم اخته کيږي. دا آيات شريف دا هم څرګندوي چې کله که يو با ايمانه سړی ناروغه کيږي او يو بې ايمانه هم ناروغه کيږي، د با ايمانه سړي هيله او اميد د الله (ج) له طرفه د بيا روغتيا او ښې روغتيا لپاره شفا ښبونکي او شفا ورکونکي ده، او هر څوك چې ترې د ناروغی، روغتيا او ښه والي لپاره پوښتنه کوي، نو هغه حتماً په ځواب کې ورته وايي چې اَلْحَمْدُ لِلهِ ښه يم او څه چې د الله (ج) له طرفه امر وي هغه زما قبول دی او بيا وايي چې هيله او اميد پاك الله (ج) ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

ده، انشا الله تعالیٰ چې ښه به شم. خو بې عقیدې شخص لدی هرڅه محروم دئ. هیله او امید د انسان روح او جسم ته خوښي، استقامت، او جرئت وربښي. هیله او امید یو مخکې وړونکی او مخکښنه ځواك دئ، یو با ایمانه انسان د نورو ټولو انسانانوپه پرتله تل ډېر امیدواره او غښتلی وي، د نورو ټولو خلکو په پرتله ښه انګیرونکی، ښه هیله من او له رواني خپګان او پرېشانی څخه هم تر نورو څخه ډېر لرې وي. ځکه چې ایمان د زړه له کومې باور لرل په هغه ځواك او هغه قدرت باندې دی چې هغه یو بې سرحده ځواك، بې پایلې رحمت، بې اندازې بخشش او بښنه ده.

کله چې یو با ایمانه انسان ناروغه شي هغه د خپلې ناروغی د روغتیا او شفا لپاره ډېره لویه هیله او امید لري. چې پدې هکله بیا هم پاك الله (ج) د یوه باایمانه شخص د وینا، ټینګې ارادې او همت په هکله په خپل سپیڅلي کتاب قرآن عظیم الشان کې داسې فرمایي:

بسم الله الرحمٰن الرحیم

وَ اِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِ ۝ ص . (د الشعرآء سورة ۸۰ آیه) .

ژباړه :- او کله چې زه مریض (رنځور) شم پس همدی (الله جل جلاله) شفا راکوي.

هر کله چې یو با ایمانه انسان په کړاوونو باندې اخته شي هغه بیا د الله (ج) په مرسته، رحم او مهربانی له دغو کړاوونو څخه د خلاصیدو پوره پوره هیله لري. موږ په خپله ټولنه او چاپیریال کې اورو او وینو کله چې یو با ایمانه او مؤمن انسان د یوه غم او کړاو سره مخامخ شي نو سمد لاسه په دې فکر او عقیده وي او وایي چې په هره سختی او کړاو پسې سوکالي او آرامي او په هره تیاره پسې رڼا شته. خیر دئ دا هر څه چې راغلي تیرېدونکي دي. خپل روحیات له لاسه نه ورکوي. پدې هکله بیا هم پاك الله (ج) د یوه باایمانه شخص د ټینګې ارادې او همت په هکله په خپل سپیڅلي کتاب قرآن عظیم الشان کې زېرئ ورکوي او داسې فرمایي:

بسم الله الرحمٰن الرحیم

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ (د الشرح سورة ۵ او۶ آیه) .

ژباړه :- نو بیشکه سره له سختی آسانتیا شته . بیشکه سره له سختی آسانتیا شته .

دلته الله (ج) موږ ته دا څرګندوي چې که چیرې په کوم انسان باندې کومه سختي راشي پدې ټولو کې بیا هم د الله (ج) یو حکمت وي په هغې پسې سوکالي او آرامي، آساني او رڼایي سمدلاسه مل او ملګري وي. نو ټولو انسانانو او بیا په ځانګړی توګه د یوه با ایمانه انسان لپاره دا ښایي چې د هرې سختی ، کړاو او غم په حالت کې د زغم او حوصلې څخه کار واخلي او د راتلونکو ښو پایلو په هیله واوسي . هغه خلك چې تل د الله (ج) د رحم او مرستې په هیله وي هغوی په خپل ژوند کې ډېره

(c) ketabton.com: The Digital Library

مننه او رضایت، اطمینان او قناعت، ښه نظر او ښه انګیرنه لري اوپه رواني ناروغیو باندي لږ اخته کیږي، او که دا ډول ناروغۍ ورپیښېږي هم شي، پرې لږه اغیزه کوي او له دا ډوله ناروغیو څخه لږ ځوریږي. نن ورځ د طب او طبابت پوهانو او عالمانو دا ثابته او جوته کړېده چې:
هیله او امید او همدارنګه خوشبیني او ښه انګیرنه د انسان مقاومت او ټینګه ودرېدنه د رواني فشارونو په وړاندې ډېروي.

د انسانانو په روغتیا باندې د هیلې او امید د اغیزو په هکله ډېرې څېړنې شوي، چې یو له دغو څېړنو او تحقیقاتو څخه د سرطان یا ناسور په هغو ناروغانو باندې ده چې د هغوی په سرطاني غدو باندې د جراحی عملیات تر سره شوي وو . څېړونکو دا ناروغان د لسو څخه تر پنځلسو کلونو پورې وڅارل او هغوی یې بیا تر څېړنې لاندې ونیول. ددې څېړنو په پایله کې داسې ښکاره او جوته شوه، چې هغو ناروغانو چې د بیا روغتیا لپاره ډېره ډېره خوشبیني یا ښه انګیرنه او همدارنګه ډېره هیله او امید درلود، هغوی تر نورو ژر د ښې روغتیا څښتنان شوي وو او ددوی ډېرشمیر یې ژوندي هم پاتې شول. تر ټولو ډېره مهمه دا چې د ناروغ د شفا د تر لاسه کیدو لپاره د وړاندې څخه د ښه فکر او ښې انګیرنې په پرتله د ناروغ د خپل ځان لپاره د بیا روغتیا او شفا ډېرې اوچتې هیلې او همدارنګه دهغه د ښې انګیرنې فکتور د ډېرو نورو فکتورونو په پرتله یو ډېر قوي او غښتلی فکتور وو .

په کال۱۹۹۹ میلادي کې د طبي پوهانو او عالمانو یوې ټلې پلټنې او تحقیق و ښوده، چې په هغو ښځو کې چې د سینې (تیو) په سرطان اخته وې، او د درملنې لپاره په هغو باندې د جراحی عملیات تر سره شول د سینو سرطاني غدې یې قطع او لیرې شوې. په هغو کې د هیلې او امید او همدارنګه د ناهیلی او ناامیدی اغیزې وڅېړل شوې او څرګنده شوه چې هغو ناروغانو چې د خپل ځان او خپلې روغتیا په هکله یې په راتلونکي وخت کې ډېرې اوچتې او ښې لوړې هیلې او امیدونه درلودل او په دې عقیده وې چې بیا به ښه روغتیا تر لاسه کړي، نو په هغو کې سرطاني غدو بیا وده ونکړه او بلکل روغې رمتې شوې. ولې هغه ډله ناروغانې چې هغوی د راتلونکې لپاره د خپلې ښې روغتیا او سلامتیا په هکله هیله او امید نه درلود او ناامیدې وې، نو په هغوی کې سرطاني غدو بیا پوره پوره وده وکړه او بیا بیرته د دوهم ځل لپاره په هماغې خپلې ناروغۍ باندې اخته او په پایله کې مړې شوې.

دا چې هیله، امید او ښه انګیرنه یا خوشبیني د ناروغ په ناروغۍ او د هغه په بدن څه ډول اغیزې لري، پدې هکله د امریکې د واندربیلټ Vanderbilt د پوهنتون یوه ډېر مشهور روانشناس یا

(c) ketabton.com: The Digital Library

سایکولوجست اوکلي رایس (Ocli Rice) د وروستیو سلو کلونو پلټنې او تحقیقات راټول کړل او بیا یې هغه د پوره سوچ، ژور فکر، تحلیل او پوره پلټنې لاندې ونیول نو دا پایله او نتیجه یې تر لاسه کړه چې د یوه انسان لپاره هیله، امید او ښه انګیرنه یا خوشبیني د یو شمیر سایکونیوروایمیونولوجي(Psychoneuroimmunology (PNI اصولو پربنسټ د انسان د بدن مقاومت د ډول ډول ناروغیو په وړاندې غښتلی کوي، نو له همدې کبله ده چې هیله من، امید لرونکي، او هغه ناروغان چې د درملنې په درشل کې د خپلې بیا روغتیا لپاره د ځانه سره ښه انګیرنه لري یعنې خوشبین وي، ژر شفا تر لاسه کوي او ژر روغیږي. د PNI د میکانیزمونو څخه یو دادئ چې د هیله منو، امید لرونکو او خوشبینو یا ښو انګیرونکو خلکو په وینو کې د تي او ان کا حجرې (T-Cells او N K Cells) د هغو خلکو په پرتله چې هغوی خپله هیله او امید له لاسه ورکړی وي، ډېرې غښتلې او فعالې وي. باید وویل شي چې د تي حجرو یا ژونکو(T-Cells) دنده پدې ډول ده چې کله کوم انتان یا میکروب د انسان بدن او وینې ته ورننوځي دا ژونکې هغه ژر تر ژره پېژني او بیا همدا T-Cells په ډېره تیزی او سرعت سره وده کوي او ډېرېږي او ددوئ شمیر آن میلونونو اومیلیاردونو ته رسیږي او بیا همدغه ژونکې، یرغلګر میکروبونه له مینځه وړي. خوهغه خلك چې تل خپه، خواشینی او اندېښمن وي او همدارنګه خپلې هیلې او امیدونه یې له لاسه ورکړي وي په وینه کې ئی د تي T ژونکې یا حجرات په ډېره ورو او کراره توګه سره وده او تکثر کوي، شمیر یې په سمه توګه نه ډېرېږي او د دوی په پرتله یرغلګرې ژونکې دا چانس پیدا کوي تر څو خپل شمیر په وینه کې ډېر کړي او په پایله کې د انسان په بدن کې ناروغي رامینځ ته کړي. همدارنګه د N K ژونکې یا حجرات دا دنده لري چې وینې ته وردننه شوئ هر بهرنی توکئ یا موجود تشخیص او هغه له مینځه یوسي. په بهرنیو توکو کې د یوه ناروغ کس سرطاني ژونکې یا حجرې هم شاملې دی چې د N K ژونکو تر یرغل او حملې لاندې راځي. د N K ژونکې یا حجرې هم په هیله منو، امید لرونکو او خوشبینو یا د ښو انګیرونکو خلکو په وینو کې ډېرې غښتلې او ښې فعالې وي. هیله من، امیدواره او خوشبینه یا د ښې انګیرنې خلك تل د ښې رویې، ښه رفتار، ښه کردار، ښه نیت، اخلاص، صداقت، نرم او آرامه طبیعت او ډېرې انرژۍ خاوندان وي. چې دا ټول عادات او خواص په حقیقت کې د ایمان له روښنايي ګانو او تجلیاتو څخه دي.

په عامه روغتیا او طبابت کې یو شمیر نور فکتورونه لکه مناسب او ښه خواړه، سپورت، ورزش یا لوبې، هیله، امید او تمه، خوشبیني یا ښه انګیرنه، له بیچاره وو، نادارو، غریبو او بې وزلی خلکو سره مرسته هم د روغتیا د ساتنې او پوښنې یا وقایې لپاره ګټور دي. خوبرعکس بیا ډېر شمیر نور فکتورونه لکه سګرټ، چلم، چرس، تاریاك او پوډر څکول، شراب څښل ،عیاشي او فحاشي، شهوت

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرستي، کينه او حسد، چل ول، غولونه او تيروېستنه، قهر او غوسه او داسې نور غير معقول او منفي فکتورونه د روغتيا لپاره خورا مضر او له هر ډول خطرونو ډك دي، چې له هغو څخه بايد په كلكه ځان ساتنه او پرهيز وشي. ايمان په دې دواړه ډوله فکتورونو باندې ښه پوره اغيزه لري. يعني هم يې موږ ټول مسلمانان د ښې روغتيا د لاسته راوړنې لپاره د ګټورو اعمالو او ښو کړو وړو د سرته رسولو لپاره هڅولي، او هم يې له هغو کړو وړو او اعمالو څخه چې زموږ د روغتيا لپاره ډېر بد اوله خطره ډك وژونکي زهر دي، منع کړي يو، او د هغو د سرته نه رسولو امر يې راته کړی دئ. الله (ج) خپلو مؤمنو او بايمانه بندګانو ته دا دنده ورکوي چې بايد نورو خلکو ته د پورتنيو ګټورو او ښو کړو وړو د سرته رسولو، او د يادو شوو ناوړو او غير اخلاقي اعمالو د سرته نه رسولو د الله (ج) احکام، اوامر او نواهي په پوره توګه بيان او هغوی ته يې ورسوي. پدې هکله الله (ج) په خپل سپيڅلی کتاب قران عظيم الشان کې داسی فرمايلي دي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

كُنْتُمْ خَيْرَ اُمَّةٍ اُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَاْمُرُوْنَ بِالْمَعْرُوْفِ وَ تَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَ تُؤْمِنُوْنَ بِاللهِ ط

(د آل عمران سورة ۱۱۰ آيه) .

ژباړه: يئ تاسی (ای محمدي امته!) خير (بهتردهرهغه) امت چه ايستلی شوی دی لپاره د خلقو. چه حکم کوئ تاسې (هرچا ته) په معروف (نيکئ) سره . او منع کوئ تاسې (هر څوك) له منکر (بدئ) ځنی او ايمان لری په الله باندې (په دوام او ثبات سره)،

دلته ګورو چې الله(ج) مؤمنانو ته دا دنده ورسپارلې ده چې بايد دوی د نورو انسانانو د دنيوي او اخروي ښېګڼو لپاره هڅه او هاند وکړي هغوی ښې روغتيا او ښو کړو وړو او د الله (ج) لوی مقام ته د قبلولو وړو هغو کارونو ته رادعوت کړي چې په کې د دوی ټولې دنيوي او اخروي ګټې نغښتې دي. اوله هغو اعمالو او کړو وړو څخه ئی منع کړي چې ددوی دنيوی او اخروی زيان پکښې نغښتئ وی. البته دا معلومه خبره ده چې د نيکيو او بديو يا معروف او منکراتو موضوع له دې څخه ډېره پراخه او لويه ده ، ولې ما دلته يوازې هغه څه ته اشاره کړې، کوم چې له رواني او جسمي روغتيا سره نژدې اړيکه لري.

د :- ايمان يو مؤمن انسان د حسد له وژونکې ناروغۍ څخه ژغوري

کينه او حسد هغه ناوړه صفات دی چې د منکراتو په ډله کی راځی، له رواني او جسمي روغتيا سره ډېرې نژدې اړيکي لري او د ايمان پواسطه له مينځه وړل کيږي. په يوه بې ايمانه انسان کې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

کینې او حسد شتون نه یوازې حاسد او کینه کوونکی وژني، بلکې د زرګونو نورو انسانانو د مړینې او تباهۍ لامل هم ګرځېدای شي . یو با ایمانه انسان تل د پاك زړه څښتن وی، هیڅکله له چا سره کینه او حسد نه کوي او هغې ته هیڅکله په خپل زړه کې ځای هم نه ورکوي. د یوه رښتینی مؤمن انسان په زړه کې د حسد، بخل او کینې پر ځای تل مینه او محبت، زړه سوی او سخاوت، دوستي او وروروليې ، اخلاص او صداقت ، تقوی او دیانت ، وفا او صمیمیت ، لوریینه او ښه نیت، رحم، ننګ او غیرت ځای لری.

جسمي ناروغی (لکه انتاني او ساري ناروغۍ) کولای شي چې په یوه تولنه کې د یوې وبا او یا یوه طوفان په ډول رامنځته شي او یو ګڼ شمیر خلك له مینځه یوسي او یا یی عیبي کړي. ولې د انسانانو د روحي او رواني ناروغیو وُبا او طوفان بیا کینه او حسد دئ. پدې هکله په عربي ژبه کې یو شعر دئ چې معنیٰ ئی داده:

" په سلګونو آفرینونه دې د کینې او حسد په عدالت باندې وي، چې د خپلې ښدې له کبله وژل او تباه کول لومړی د خپل څښتن څخه شروع کوي او تر هر چا لمړی هغه وژني". چې په پښتو کی به داسی وی:

آفــــرین شه د کینـې په عدالـت	چـې یـې کـړئ پـدې رنـګـه قـضاوت
چې تر نورو لا د مخه یو کـرت	و دا خپل خاونـد اخته کړي په آفت

د روانشناسی د علم له نظره حسد د نفساني خواهشاتو یا د ځان غوښتنې زیږنده ده او د یوه انسان په خپل ځان باندې د شدیدي او کلکې بی اعتمادۍ او بې باورۍ څخه سرچینه اخلي. یو حسود او کینه ناکه انسان دا نه خوښوي چې بل انسان او نور څوك دې د کوم نعمت څخه برخه من شي. حسود انسان تل ډېره سخته او شدیده هیله لري چې همدغه د ده ترسترګو لاندې نعمت او الٰهي ورکړه چې و بل سړي ته ورکړل شوې ده، باید له هغه څخه واخیستل شي او هغه ورڅخه خلاص شي. حسود انسان تر هغو پورې د خپل حسد په اور کې سوځي تر څو چې له دې بل انسان څخه هغه نعمت واخیستل شي. د حضرت علي کرم الله وجهه د یوې غوره وینا او مقولې په اساس (الحسود لایسود) یو حسود انسان هیڅکله هم د خپل حسد څخه غوره ګټه نه شي اخیستلای .
یا داچې : حسود هیڅکله لوي او لوړ مقام ته نه رسیږي .

دلته غواړم چې د حسد د ډېرو بدو او ناوړه پایلو په اړه د هتلر د کړو وړو څخه څه ناڅه یادونه وکړم. هتلر د جرمني ډېر مشهور او جګړه مار ولسمشر وو، چې د حسد د ډېرې سختې او شدیدې ناروغی له امله د میلونونو انسانانو د مړینې او وژنې لامل شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هتلر په هکله لیکوالانو لیکلي دي چې که چیرې به د یوه چا د جاماواو لباسونو رنګ هتلر ته ښایسته او ښکلئ وبرېښېده، هغه رنګ جامه او لباس به یې زغملی نشوای، د امکان تر حده به یې هڅه او کوښښ کاوه تر څو هغه لباس او جامه چې د هغه د حسادت تر اغیزې لاندې راغلي وه هغه له مینځه یوسي، نو ډېره ژر به یې له مینځه وړله . هغه په خپله یوه مصاحبه کې ویلي وو چې: *" زه د داسې یوه وخت او داسې یوه حالت د لیدلو وس او توان نلرم چې زه دې زوړ او بوډا شم او ځوانان دې راشي او زما ځای دې ونیسي ".* د تاریخ لیکونکو څخه یو لیکوال په دې عقیده دئ چې: *" دا چې هتلر په دومره ډېرو وژنو، تباهیو او بربادیو لاس پورې کړ د دې ټولو وژنو، تباهیو او بربادیو یوازنۍ او یوازنۍ علت د هتلر حسادت وو. او هتلر به په خپلو جنایاتو کې د خپلو دې ډول سختو او شدیدو کړو وړو په سر ته رسولو سره د خپل حسادت د اور بلې لمبې غلې کولې "* .

یوه سویسي پلټونکي او محقق لیکلي دي چې د اسلام دین د حسد د نفساني خواهشاتو او د حسد د ځان غوښتنې د ناروغتیاوو درملنه کوي. یقیناً چې ایمان په یوه انسان کې د بخیلی، بد نیتی، کینې او حسد روحیه او عادت له مینځه وړي. د حسادت اور د انسان د جګړې او تیښتې یا د فایټ اِنډ فلایټ (Fight and Flight) طبیعي غریزه او طبیعي غوښتنه راپاروي او هغه تحریکوي. ددې په پایله کې د کورتیزون(Cortisone) هورمون افراز زیاتیږی، په وینه کې یې سوېه یا کچه لوړیږي چې په پایله کې د ډول ډول ناروغیو لکه د وینې د لوړ فشار، د زړه د نورو ډول ډول ناروغیو او د ناروغیو په وړاندې د انسان د بدن د مقاومت د کمښت او کمزورتیا لامل کیږي.

په عام ډول زموږ د واك او اختیار څخه لیرې او بهر شعور د لوی ذات الله (ج) په امر سره زموږ د بدن په میلیونونو کیمیاوي او بیولوژیکي تعاملات او همدارنګه د زړه او تنفس حرکات په خپل کنټرول او خپل اختیار کې لري او هغه کنټرولوي، نو زموږ د بدن همدغه ناخود آګاه یا زموږ له واك او کنټرول څخه بهر سیستم د ناروغیو د شفا او روغوالي دنده هم په غاړه لري. دغه یاد شوئ سیستم هغه وخت ښه کار کوي او ښه کړه وړه تر سره کولای شي چې د ډار او وېرې، کینې او حسد، کرکې او نفرت، قهر او غضب، بغض او عداوت، بخل او بد نیتی په بند، ولچك او زولنو کې نه وي او هغه په پوره ډول آزاد او ناپیيلئ پرېښودل شي. دا آزادي یا ناپیيلتوب د دې سیستم لپاره په ډېرښه او احسن ډول هغه وخت امکان لري چې یو انسان په پاك او لوی ذات الله (ج) باندې ایمان او عقیده ولري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لكه چې ګورو ايمان د ټولو رواني ناروغيو ليرې كونكئ اود هغوی لپاره يو ډېر اوچت درمل او درملنه ده، ايمان د اخلاقي رزايلو ځاۍ په اخلاقي فضايلو باندې بدلوي يعني د ايمان په واسطه د اخلاقي رزايلو ځاۍ اخلاقي فضايل نيسي. ايمان د نيكو، ښو او صالحو اعمالو او كړو وړو په طرف د انسان تحريك كونكی او هڅونكی دئ. همدغه نيك او صالح اعمال او كړه وړه د الله (ج) د سپيڅلي كتاب قرآن عظيم الشان د څلورګونو شرطونو څخه يو شرط دئ چې د هغو په سرته رسولو سره يو انسان د دواړو دارينو برياليتوب، سرلوړي، خلاصون او آزادي تر لاسه كولای شي او د العصر په سوره كې له هغې څخه يادونه شوې ده چې لږ وروسته به د هغې څخه يادونه وشي.

هـ :- ايمان ، نيك او صالح عملونه د دواړو دارينو سرلوړي ، سعادت او برياليتوب مينځ ته راولي

آيا د ښو، نيكو او صالحو اعمالو بدله يا ثواب يوازې په آخرت پورې اړه لري او كه په دې دنيا او دې نړۍ كې هم له هغو څخه ګټه اخيستلی شو؟ په دې هكله ډېر لوی ذات پاك الله (ج) داسې فرمايي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَالْعَصْرِ ۝ اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِىْ خُسْرٍ ۝ اِلَّا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۵ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝ ع . (د العصر سورة) .

ژباړه :- قسم دی په عصر چه بيشكه انسان خامخا په زيان كښي دی (په صرف كولو د عمر سره په فانيه ؤ مطالبو كښي) . مګر (خو زيانكاران نه دي) هغه كسان چه ايمان ئې راوړی دی او كړي ئې دی ښه (عملونه) او وصيت ئې كړی وي يو له بله په حقه سره چې ايمان دی او وصيت ئې كړی وي يو له بله په صبر (په طاعت او مصيبت او له معصيته) .

يعنې هغه څوك چې ايمان لري، نيك او صالح اعمال سرته رسوي، هيڅكله هم په خسران، زيان او تاوان كې نه دي. په دې نړۍ كې يو شمير خلك په ناپوهی سره په دې فكر او باور دي او وايي چې د دې دنيا سعادت او نيك بختي د كافرانو لپاره او د هغې دنيا يا آخرت نيكبختي د مسلمانانو لپاره ده. زموږ د دې ليكنې د بحث او تبصرې وړ موضوع د يوه انسان د روغتيا په هكله د دغې ځمكې پر مخ د هغه د ژوندانه په وخت كې ده. او لكه څرنګه چې يادونه وشوه، يو مسلمان هم په دې دنيا او هم په آخرت كې د ژوندانه د ډېرو ښواو ډېرو اوچتو مزاياوو څخه د ښې روغتيا سره سره برخه من كيدای شي. په دې هكله پاك الله (ج) داسې فرمايي :

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحيم

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۚ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ اَجْرَهُمْ بِاَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ۝ (د النحل سورة ۹۷ آيه).

ژباړه :- هر چا چه وکړ نيك (عمل) له نارينه څخه يا له ښځې څخه حال دا چه دی مؤمن وي نو خامخا ژوندون به ورکړو هرو مرو (خامخا) هغه ته ژوندون طيبه (پاکيزه) ، او خامخا جزا به ورکړو هرومرو (خامخا) دوی ته اجر د دوی په ډير ښه د هغو (نيکيو) سره چه وو دوی (په دنيا کښې) چه کولی به ئی .

د قرآن عظيم الشان د دې آيت شريف څخه په ډېره جوته او څرګنده توګه ليدل کيږی چې هر نارينه او ښځينه يعني هر انسان چې په دنيا کې د ايمان د غوښتني مطابق خپل ټول کړه وړه، د خپل ژوند ټولې چارې، نيك اعمال، نيك کردار او نيك رفتار تر سره کوي، هغه ته لوی ذات پاك الله (ج) په دنيا او آخرت کې ډېره ښه بدله (ډېر ښه اجر) ډېر ښه ژوند (ډېر ښه صحي، سالم او بې خطره ژوند)، ډېر ښه برياليتوب او سرلوړي ور په برخه کوي. د دې سرېبېره پاك الله (ج) فرمايلي دي چې :

بسم الله الرحمٰن الرحيم

مَنْ كَانَ يُرِيْدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعِنْدَاللهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ ط (د النسآء سورة ۱۳۴ آيه).

ژباړه :- که څوك وي چه وغواړي ثواب (بدل) د دی دنيا نو دی په نزد د الله ثواب (بدل) د دنيا او ثواب د آخرت ؛

دلته په دې آيت شريف کې د دنيا د ثواب د ډېرو مطلبونو څخه يو مطلب دا دئ چې يو انسان د دې دنيا د ټولو الٰهي نعمتونو څخه د شريعت، اسلاميت او انسانيت په چوکاټ کې په پوره او مکمله توګه ګټه اخيستلی شي او کولای شی له هغو ټولو څخه پوره پوره خوند او لذت هم واخلي. نو که څوك د الله (ج) په وحدانيت او يووالي باندې ايمان ولري او د پوره او ټينګ ايمان څښتن واوسي او همدارنګه خپل ټول اعمال او کړه وړه د ايمان د هيلي او غوښتني مطابق تر سره کړي، نو بيا دا ډول خلکو ته الله (ج) هم په دې دنيا او هم په هغې دنيا يعنې آخرت کې ثواب، روحي، قلبي، او فکري سکون، اطمينان او رواني آراموالی، ښه اجر، او ښه ژوند ورپه برخه کوي. همدارنګه پاك الله (ج) د النحل د سورې په۳۰ آيه کې فرمايلي دي چې :

بسم الله الرحمٰن الرحيم

لِلَّذِيْنَ أَحْسَنُوْا فِيْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ ط وَلَدَارُ الْاٰخِرَةِ خَيْرٌط(د النحل سورة ۳۰ آيه)

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه :- شته هغو کسانو ته چه نیکي ئی کړی ده (په ایمان راوړلو سره) په دغه دنیا کښې نیکه جزا (چه عزت او نصرت دی) او خامخا کور د آخرت (جنت) خیر غوره دی (له دنیا او ما فیها څخه) ؛

دلته په دې آیت شریف کې هم د احسان او نیکی څخه یادونه شوې ده او د الله (ج) له طرفه څخه ویل شوي دي، چې هر هغه با ایمانه شخص چې په دې دنیا کې احسانات یعني نیک اعمال، نیک کردار، نیک رفتار، له مظلومانو، فقیرانو، اړو او محتاجو انسانانو سره مرسته او همکاري وکړي، تل رحم، لورینه، زړه سوی، ښه نیت او شفقت ولري نو بیا الله تبارك و تعالیٰ هم دی ډول انسانانو ته په دې دنیا کې ښه روغ او رمټ ژوند، قلبي، روحي او فکري اطمینان او آراموالی ، هر کله ښه بری ، په ټولنه او خلکو کې ښه قدر او عزت، وقار او شرافت، لوړ مقام او منزلت، کرامت او محبوبیت، زړورتوب او شجاعت، احترام او په خلکو کې حیثیت او صمیمیت وربښي او په آخرت کې هم الله (ج) د دې ډول خلکو سره د ډېرې ښې بدلې او ډېر ښه اجر او ثواب چې هغه جنت دئ وعده کړې ده . همدارنګه د ګران او محبوب پیغمبرحضرت محمد مصطفیٰ (ص) یو مبارك حدیث شریف دئ چې فرمایلي ئی دي:

" ښېګڼه له خلکو سره او مهرباني له خپلوانو سره عمرونه اوږدوي، ښارونه آبادوي او په مالونو او شتمنیو کې ډېروالی مینځ ته راولي " .

دا چې نیکي له خلکو سره او لطف او مهرباني له خپلوانو سره څرنګه د یوه انسان عمر ډېروي، دا موضوع د ډېرې پلټنې او تحقیق وړ ده . ولې هغه څه چې زه یې پدې ځای کې اړین او ضرور بولم، چې باید یادونه ئی وکړم، هغه داده چې د یوه چا ملاتړ اود هغه غښتلتوب د ټولنې په واسطه چې د ټولنیز ملاتړ(Social Support) په نامه یادېږي، د یوه انسان د ښې روغتیا د ساتنې او تحفظ لپاره یو ډېر مُهم او فوق العاده ښه فکتوردئ چې بیا همدا فکتور په ټولنه کې د یوه انسان لپاره د روحي فشارونو او ډیرو رواني ناروغیو د مینځ ته راتلوڅخه په کلکه مخنیوئ کوي. هر هغه څوك چې خلکو او خپلوانو سره نیکي، مرسته او احسان کوي او همدارنګه تل مهربانه او زړه سواندی وي، نو طبعاً د ټولنې او دوستانو لپاره محبوب او د مینې وړ ګرځي او د ټولو خلکو له دې ډول انسان سره مینه وي چې دا ډول خلك تل د ټولنې له خوا غښتلي وي او ټولنیز ملاتړ لرلی شي. بیا دغه ټولنیز تقویت او ملاتړ دئ چې له روحي فشارونو سره مقابله کوي او د روحي فشارونو مخنیوئ کوي، هغه بیا په یوه انسان کې د رواني فشارونو اغیزې هم رالږوي نو باید وویل شي چې همدا د ټولنیز ملاتړ او ټولنیز تقویت فکتور بیا د ټیلومیرز(Telomeres) یا (د عمرونو د

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوږدوالي) د فرضيي سره همغږي ده او له دغي فرضيي سره سم سر لګوي. د طب او طبابت پوهانو په دې وروستيو کې کشف او پوره روښانه کړې ده چې د انسانانو جينيتکي يا وراثتي رشتې يا ډي اِن اِی (DNA) په خپلو دوارو سرونو کې د يو ډول حفاظتي يا ساتونکو موادو يا جوړښتونو لرونکي دي چې د Telomeres په نامه يادېږي او دغه مواد يا جوړښتونه د وخت او زماني په تيرېدو سره لنډيږي د دغو موادو يا Telomeres اوږدوالی د انسانانو د پاتي ژوند د عمر له اوږدوالي سره سمه او مستقيمه اړيکه لري. هر څومره ژر چې د دغو موادو يا Telomeres اوږدوالۍ لنډ شي، په همغې اندازې د انسان عمرهم لنډيږي. دغه Telomeres د رواني فشارونو په واسطه سره هم لنډېدلای شي، نو دادئ په ډېره څرګنده او غوڅه توګه سره ويلای شو چې که چيرې د يوه انسان محبوبيت په ټولنه کې او همدارنګه د هغه ګرانښت د ټولنې له خوا څخه د هغه د رواني او روحي فشارونو لپاره خنثۍ کونکی او له مينځه وړونکی خاصيت او اغيز ولري نو بيا دا روښانه او د لمر غوندې ځلانده خبره ده چې د روحي او رواني فشارونو او ناروغيو نشتوالی په يوه انسان کې د هغه عمر اوږدوي ځکه د هغه د Telomeres طول يا اوږدوالۍ ژر نه لنډيږي بلکې د ډېر وخت لپاره اوږد او طويل پاته کيږي چې په خپله د Telomeres اوږدوالۍ او طول د انسان د عمر له دوام او اوږدوالي سره سمه او مستقيمه اړيکه لري.

<u>په پورتنی تصویر کی د DNA رشتی لیدل کیږی چی د DNA د هری رشتی په آخرنی برخه کی په سور رنګ سره Telomeres ښکاری.</u>

نيك يا صالحه اعمال او کړه وړه هغه اعمال دي چې يو وګړئ او يا يوه ټولنه له هغو څخه ګټه تر لاسه کولای شي. دغه نيک اعمال او کړه وړه تل بايد په ډېر پاك نيت، پاك زړه او بغير له رياکارئ او ځان ښودني څخه تر سره شی زموږ محبوب پيغمبر حضرت محمد مصطفیٰ (ص) په دې هکله فرمايي: (اِنَّمَا الْاَعْمَالُ بِالنِّيَاتِ) الحديث .
ژباړه : په تحقيق سره چې ثواب (بدله يا اجر) د ټولو اعمالو چې تر سره کيږی، د خلکو په نيت پورې اړه لري.

يعني هر څوك چې کوم عمل په کوم نيت سره سرته رسوي، الله (ج) هغه ته د هغه د نيت مطابق بدله، اجر او ثواب ورپه برخه کوي. پدی معنی چې ثواب د اعمالو په نيت سره دئ. هغه کتاب چې ما د مخه د هغه نوم ياد کړ التروزم اِنډ هِلت (Altruism and Health) يا ايثار او روغتيا په

(c) ketabton.com: The Digital Library

همدی هکله لیکل شویدئ. دغه ایثار یا سربښندنه د نیکو او صالحو اعمالو او روغتیا په هکله ده. دلته د الترویزم څخه تعبیر ایثار یا سربښندنه او همدارنګه بشر دوستي ده. دا هغه ډول سربښندنه ده چې په هغې کې سربښندونکئ د خپلې سربښندنې، نیك او صالح عمل چې د بل سره یې مرسته، زړه سوی او کمك کړئ دئ د هغه په بدل کې له دغه مرسته شوي شخص څخه د خپل نیك او صالح عمل د سرته رسولو په بدل کې کومه تمه نلري. همدارنګه د کومې بدلې او مکافاتو په هیله او امید هم نه وي او نه هم په راتلونکې کې کومه تمه او هیله کوي. که چیرې یو ژوی یا حیوان چې په یو سپیره او وچه دښته کې د لوږې او تندې له لاسه د سختې تباهی، هلاکت او فلاکت په حال کې وي او موږ دغه حیوان ته د خپلې اړتیا وړ اوبو او خوراکي توکو څخه یو څه برخه ورکړو او هغه حیوان له دغې وریږبنې تباهی، هلاکت او فلاکت څخه وژغورو زموږ دغه عمل او کردار په حقیقت کې یوه سربښندنه ده ځکه دلته دا یوه منلې خبره ده چې همدا مرسته کونکئ د خپل دغه احسان او نیکی په بدل کې له دغه ژوي یا حیوان څخه کومه تمه، هیله او امید نلري او په دې باندې هم ښه پوهیږي چې په راتلونکي وخت کې دغه ژوئ یا حیوان دغه مرسته کونکي انسان ته که هغه نارینه وي یا ښځینه نه کوم شی وربښلی شي او نه هم په راتلونکې کې کومه مرسته ورسره کولای شي.

په هر صورت! له ډېرې پخوا زمانې څخه په اسلامي فرهنګ، کلچر، ثقافت او اسلامي ارزښتونو کې ایثار او سربښندنه د یوه انسان د حمیده او خورا ستایل شوو صفاتو له ډلې څخه ده، چې په دې هکله د د دري ژبې زاهد او صوفي شاعر داسې وایي.

تو نیکی میکن و در دجله انداز   که ایزد در بیابانت دهد باز

هر کس که دید خسته تن و چاره ای نکرد   در پیش گاه عـدل الــهی ستمگـر است
هر کس که مستـــــمند بر هانـد زچنگ درد   بی شک که از عبادت صد ساله بهتر است

ته نیکي او احسان وکړه دجلې سیند ته یې کړه غوځار = لوی الله به بدله درکړي سپیره دښته کې څو وار

کـه چا ولیدی ستومانه مرستـه ونکړي له ځـانه = دربار د پــاك الله کــې دا یــو ظـلـم دئ پـریمـا نـه
که چا ولیـدی مجبـور مرستـه وکړي پـه ضرور = هم یې لیـرې کړي دردونه عبادت دئ سل کلونه

یو با ایمانه انسان تل له نورو سره په دې نیت مرسته کوي تر څو پاك الله (ج) ورڅخه و دغه بیوزلی ته د مرستې په خاطر ورڅخه راضي او خوښ شي، او د تل لپاره یې یوازې او یوازې د الله (ج) رضا موخه او هدف وي. نه دا چې هغه څوك ورڅخه خوښ، خوشاله او راضي شي چې د ده له خوا ورسره مرسته شوې ده. دا ډول انسانان نورو خلکو ته هم د ریا، تظاهر او ځان ښودنې

(c) ketabton.com: The Digital Library

لپاره د مرستې او سربښندنې عمل سرته نه رسوي تر څو خلك دئ د سخاوتمن، ښه او نیك سړي په نوم سره یاد کړي. له همدې کبله ده چې له اړو او محتاجو، فقیرانو او مسکینانو، بې وسې او غریبانو، کونډو او یتیمانو سره مرسته باید په داسې ډول سره تر سره شي چې د دغې مرستې کولو حالت نور خلك ونشي لیدلای او هغه نورو خلکو ته د ښودلو او ځان ښودلو په ډول سره تر سره نشي بلکې یوازې اویوازې في سبیل الله او د پاك الله (ج) د رضا لپاره وي.

اوس د صالح او نیك عمل موضوع او خبرې ته راځو او ګورو چې هغه په څه ډول سره رواني او جسمي روغتیا ته ښه والئ ورببښي. لمړی د صالحه او نیکو اعمالو اغیزې په راتلونکي نسل باندې ځیرو. هغه څوك چې د راتلونکو نسلونو د ښیګڼې او خیر په فکر کې دي او د هغوی لپاره یې د خیر او ښیګڼې کړه وړه تر سره کړي دي د هغو کسانو په مقایسه چې هغوی د راتلونکو نسلونو د خیر او ښیګڼې په فکر کې نه دي، د دې دواړه ډوله خلکو روغتیا ځیرل شوې ده. د ځیرنو په پای کې دا جوته او څرګنده شوه چې هغه خلك چې د راتلونکو نسلونو د خیر او ښیګڼې په فکر کې وه، د بوډاتوب یا زوړوالي په عمر کې د ښې روغتیا او سلامتیا څښتنان وو، ښه رواني روغتیا ئې هم درلوده او له خپل ژوند څخه خوښ او راضي وو. د اسلام په مقدس دین کې هغه نیك او ښه کار چې په راتلونکو نسلونو پورې اړه او تعلق پیدا کوي او راتلونکو نسلونو ته یې ګټه رسیږي، د جاریه صدقې یا دوامداره او بې پایلې صدقې په نامه یادیږي لکه د میوه لرونکو او یا نورو نیالګیو کینول، د لارو، پلونو، سړکونو، جوماتونو، مدرسو او مکتبونو، کلنیکونو، د اوبو د بندونو، ویالو او نهرونو او د داسې نورو تولګټو او عام المنفعه ځایونو جوړول. نو باید وویل شي چې د الله (ج) په دربار کې د دې ډول صدقې سرته رسوونکئ او څښتن د ډېر لوئ اجر ، ثواب او ښې بدلې وړ ګرځي. دا ځکه چې د دې ډول خلکو خیر په دوامداره توګه سره دوام مومي او نسلونه، نسلونه ورڅخه ګټه اخلي، نو دا ډول خلکو ته دلې دلې خلك او راتلونکي نسلونه دوعاوې کوي او تل د الله (ج) له دربار څخه ورته د ښې بدلې ، لوی اجر او ثواب غوښتنه کوي نو الله (ج) هم دې ډول خلکو ته دنیوي او اخروي نیکی ، سرلوړي او نیك نوم، ښه بدله او ښه اجر، ښه ثواب او ښه ژوند ورپه برخه کوي. په دې هکله زموږ محبوب پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ (ص) فرمایي:

(خَيْرُ النّاسِ مَنْ يَّنْفَعُ النّاسَ) الحديث .

ژباړه : ښه ترین د خلکو هغه څوك دئ چې نورو خلکو ته ګټه رسوي.

یو با ایمانه مسلمان نیك، ښه او صالح عمل د دې لپاره سرته رسوي چې یو خو الله (ج) ورته د دې ډول اعمالو او کړو وړو د سرته رسولو لپاره امر کړی دئ او بل دا چې همدا نیك اعمال او ښه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړه وړه يوه مسلمان ته ښه ښکاري نو ځکه يې سرته رسوي. نو يو د ايمان څښتن يا يو مسلمان چې د خپلو دې نيکو اعمالو ، ښه کار او ښه کردار کومې ګټې تر لاسه کوي هغه څو ګوني او څو اړخيزې وي. چې البته د رواني روغتيا په اړخ کې د هغو پايله دا ده چې هغه د ټولني او خلکو تر منځ د مينې او محبت وړ ګرځوي او د خلکو په زړونو کې ځاى نيسي او هر چاته محبوب وي چې دا حالت بيا د هغه د اجتماعي يا ټولنيزې روغتيا لپاره ډېر ګټور دئ او همدغه ګټور حالت يو مؤمن انسان د نيکو اعمالو او کړو وړو دوام ته هڅوي چې همدغه نيك او صالح اعمال او کړه وړه بيا د خپل عادت، خاصيت او خواصو له مخې رواني روغتيا ته ښه والى وربښي او دا چې دا خلك نورو ته ګټور واقع شوي دي نو په خپل نفس او خپل ځان باندې د دوى باور او اعتماد غښتلى کيږي. چې البته دا حالت بيا هم رواني روغتيا ته ګټور دئ او د دې ټولو اغيزو ټولګه يا مجموعه بيا د نوموړي انسان د خوښى ، خوشالى او رواني روغتيا لامل کيږي.

يو بل نيك او صالح عمل چې د هغه روغتيايي او صحي اغيزه په ثبوت رسيدلې ده هغه عفوه او بـښـنـه ده. په هغه چا چې يرغل او تعرض شوئ وي، په داسې حالت کې هغه انسان د قهر، غضب او غصې ډېر سخت او ډېر تند احساس لري، که چيرې قهر، غضب او غصه ئې په زړه کې دوامداره وساتل شي د رواني او جسمي روغتيا لپاره ئې ډېره بد اړخيزه او خطرناکه ده. دغه قهر، غضب او غصه د کورتيزون هورمون د دوامداره ترشح او افرازېدلو لامل يا سبب کيږي چې په پايله کې د کورتيزون د هورمون لوړه کچه د ډول ډول رواني او جسمي ناروغيو لکه د وينې د لوړ فشار، د زړه د ډول ډول ناروغيو او د ناروغيو په وړاندې د انسان د بدن د مقاومت د کمښت او کمزورتيا لامل کيږي. ولې که يو څوك په چا باندې تعرض او يرغل وکړي او هغه روحاً ، فکراً او حتىٰ جسماً وځوروي او هغه انسان له سالم عقل ، سوچ او سالم فکر څخه کار واخلي او يرغلګر ته د زړه له اخلاصه او په ډېره صادقانه او ريښتيني توګه سره عفوه او ښښنه وکړي، نو د داسې سړي د قهرجنو احساساتو اور مړ او مړاوې کيږي او سمدلاسه د داسې سړي د روحي ټپونو جوړېدنه پيل کيږي او روغتيا يې صورت مومي.

د اسلام مقدس او سپيڅلی دين عفوه او ښښنه تر غچ اخيستلو څخه ډېره ښه ګڼي او يو ايمانداره انسان تل کولاى شي چې ژر وبل چاته عفوه او ښښنه وکړي. د سايکولوژي د پوهانو له ډلې څخه يوه تن د Dr. Giuseppe (ډاکتر ګيوسيپ) په نوم په کال ۲۰۰۲ ميلادي کښې د خپلو څيړنو په پايله کې وليکل چې: د غچ اخيستلو فکر او احساس او پخپله قهر او غصه د انسان د زړه د روغتيا لپاره ډېرې بدې، ناوړه او ډېرې خطرناکې پايلې لري او د انسان زړه په پايله کې په ډول ډول

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغيو باندې اخته کوي. ولې عفوه او بښنه کولای شي چې د دې ټولو بدو او ناوړو اغيزو مخه ونيسي. نو هغه څوك چې د رواني فشارونو تر اغيزې لاندې د غچ اخيستلو سوچ، فکر او خيال کوي، اړېږي چې په خپل ځان باندې د دې ډول روحي فشارونو د کميدلو لپاره د نشو، شرابو، مسکراتو، مخدراتو، نصوارو، سګرټو، چرسو، چلم، پوډرو، ترياکو او نورو ډول ډول ناوړه مخدراتو څکولو، خوړلو ، ښېلو او استعمالولو ته مخه کړي چې دا ټول ياد شوي مخدره توکي رواني او جسمي روغتيا په ډېره کلکه او ناوړه توګه سره تهديدوي او حتیٰ هغه له مينځه وړي. يوازنی شی چې د دې ټولو بدمرغيو او بد بختيو مخنيوی کوي، هغه عفوه او بښنه ده او بس . چې همدا عفوه او بښنه يو انسان له ټولو دنيوي او اخروي کړاوونو او بدمرغيو څخه ژغوري.

<u>و- د يوه با ايمانه سړي لمونځ د هغه د روغتيا ساتونکۍ دئ.</u>

بې له شکه چې لمونځ ، روژه ، زکات او حج د نيکو او صالحو اعمالو په ډله کې شامل او ګډ دي. او هر يو له دې اسلامي بناوو څخه د ځو اړخيزه دنيوي او اخروي ډېرو ښو، ګټورو او برياليو پايلو لرونکي دي. ولې زموږ بحث او خبرې دادي چې دا اسلامي بناوې د انسانانو په رواني روغتيا باندې څه اغيزې لري؟ خو دا خبره د دې لنډې ليکنې له پولو يا سرحداتو، وس او توانه څخه وتلې خبره ده. په دې بحث او صحبت کې موږ يوازې او يوازې يو لنډه تبصره او لنډ بحث د لمانځه په هکله تر سره کوو او ګورو چې هغه په رواني او جسمي روغتياوو باندې څه ډول اغيزې لري. موږ يوازې په همدومره لنډ بحث باندې اکتفا او قناعت کوو او دغه ليکنه پای ته رسوو. د دې لوی نعمت په هکله او د بشر د لاربنوونې لپاره ډېر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلی کتاب قرآن عظيم الشان کې داسې فرمايي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

يٰاَيُّهَاالَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلٰوةِ ط اِنَّ اللهَ مَعَ الصَّابِرِيْنَ ۝ .

(د البقرة سورة ۱۵۳ آيه) .

ژباړه : - ای هغو کسانو چه ايمان ئی راوړی دی (ای مؤمنانو) مدد وغواړئ (تاسی) له (الله څخه) په صبر (له معصيته په طاعت او مصيبت) او لمانځه سره بيشکه چه الله له صبر کوونکو سره دی.

کله چې روحي فشارونه يو انسان له کړاوونو سره مخامخ کوي او يو انسان د ډېرو ناوړه، نه زغملو او سختو پيښو سره مخامخ کيږي او خپله غښتلتيا او قوه د هغو په وړاندې ډېره لږه او کمزورېويني نو په دغسې يوه بد حالت کې يو ښه ملاتړ او يوې ښې تکيې ته اړ دی او دا تکيه بايد

(c) ketabton.com: The Digital Library

بې له کومه قیده او شرطه ، تل تر تله او همدارنګه له هره اړخه بې له کومې پولې او بې له کومه سرحده او حتیٰ بې پایلې وي. چې البته هغه د ډېر لوی، ډېر قوي د جبار او قهار، رحیم او رحمٰن ذات یعنې الله (ج) ملاتړ دئ. نو هغه وسیله چې د هغې په واسطه سره یو انسان د یوه داسې ملاتړ او تکیې اصلي مرجع ،او اصلي مبداء سره تړاو یا رابطه پیدا کولای شي او بیا هغه تکیه او ملاتړ تر لاسه کولای شي، هغه د لمانځه څخه عبارت دئ چې البته یو مؤمن او با ایمانه شخص د لمانځه د برکت تر سیوري لاندې په ډېره سره سینه ، آرامه روح او آرام فکر سره په ټولو ستونزو، کړاوونو او سختیو باندې برلاسی مومي او پوره پوره بریالیتوب تر لاسه کولای شي. ځکه د همدغه لمانځه په واسطه سره خپله غوښتنه، خپل عذر، خپل کړاو او خپله ستونزه پاك الله (ج) ته د یوې دوعا په ډول سره وړاندې کولای شي او له خپل الله (ج) سره د لمانځه پواسطه وصلیږي چې په پایله کې د ډېر غښتلي او قوي رحیم او رحمٰن ذات یعنې پاك الله (ج) ملاتړ او مرسته د خلپو ټولو ستونزو د له مینځه وړلو او د هغوی د لیرې کولو لپاره تر لاسه کوي.

باید وویل شي چې د یوه مؤمن لپاره تل د صبرکولو ضرورت هم دئ، یعنی دا چې هغه باید د هر کړاو او هرې ستونزې په وخت کې صابر واوسي تر څو د نفس اماره او نورو ټولو کړاوونو او مصیبتونو په وړاندې په کلکه سره ودرېدای شي. دلته د صبر یادونه د دې لپاره وشوه چې یو انسان د هرې ستونزې او هر کړاو په وخت کې باید له صبر او پوره حوصلې یا زغم څخه کار واخلي ځکه کله کله د یوې ستونزې په منځ ته راتلو کښې د الله (ج) ډېر لوی حکمت وي. چې د هغې په پایله کې خپله انسان د هغې په رامنځ ته کیدلو باندې خپل رضایت او خپله خوښې هم څرګندوي. بل دا چې ځنې ستونزې او کړاوونه د الله (ج) په حکم او ارادې سره ډېر ژر له منځه ځي او ځنې بیا ژر له منځه نه ځي نو که وغواړو او یا ونه غواړو خا مخا خپل پړاوونه او خپل وخت او زمان تیروي. دلته دئ چې یو با ایمانه انسان باید تل پوره صبر او زغم ولري.
موږ ګورو چې یو با ایمانه انسان تل په لمانځه کې الله (ج) ته خپل د عجز، عذر او هیلې لاس وروړاندې کوي او د خپلو ټولو دنیوي او اخروي ستونزو د له منځه وړلو او حل لپاره له هغه لوی ذات څخه د وَ إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝ط (د الفاتحه سوره ۵آیه). په ویلو سره مرسته او ملاتړ غواړي. د دغه مبارك آیات شریف ژباړه داده : ای الله (ج) [او خاص له تا څخه مرسته غواړو]. نو دا چې یو مؤمن انسان تل د خپلو ستونزو او ټولو کړاوونو د لیرې کولو لپاره لږ تر لږه په ورځ کې پنځه ځله خپله هیله او غوښتنه وړاندې کوي تر څو د خپل خدای او خپل خاوند یعنې الله (ج) ملاتړ او مرسته ترلاسه کړې نو په همدې اړه پاك الله (ج) د خپلو ټولو وفادارو ، اړو او بیا مطیع او فرمانبرداره بنده ګانو لپاره په خپل پاك کلام یعنې قرآن عظیم الشان کې داسې فرمایي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَ مَنْ يَّعْتَصِمْ بِاللهِ فَقَدْ هُدِىَ اِلٰى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيْمٍ ۝ع(د ا ل عمران سورة ۱۰۱ آيه)

ژباړه : - او هر څوك چې منګولې ښخې كړي (د الله په دين) نو په تحقيق سره لاره وښودله شوه ده ته په طرف د لارې سمې .

دلته دې خبرې ته اشاره شوې ده چې كه چيرې يو انسان د خپلو ټولو دنيوي او اخروي ستونزو د ليرې كولو او خپلو چارو ته د حلالو او ښو لارو د موندلو لپاره او د خپل ژوندانه د ښه او سم پر مختګ لپاره پاك الله (ج) ته وروړاندې شي او د الله (ج) د پاك كلام يعني قرآن عظيم الشان د احكامو مطابق خپل ټول كړه وړه ، كردار او رفتار تر سره كړي، خپلې منګولې او لاسونه د ژمنې او تعهد په ډول سره د الله (ج) په رالیږل شوي كلام يعني پاك قرآن عظيم الشان باندې كيږدي او په هغه باندې د عمل كولو ژمنه وكړي نو د خپل ټول ژوندانه په ټولو چارو كې به هيڅكله هم له كومې ستونزې او كړاو سره مخامخ نه شي. هر كله به له داسې انسان سره الله (ج) مل او ملګرې وي بس په سمه او مستقيمه لاره به روان وي او د خپل ژوندانه له سمې او مستقيمې لارې څخه به هيڅكله هم بلې خواته و نه وځي او خپله سمه لاره به وركه نه كړي. د سايكولوژۍ د علم له نظره لمونځ كولاى شي چې د يوه انسان په واك او اختيار كې دوه لاندې ډېر مهم شيان كيږدي چې هر بې دينه او بادينه انسان له هغو څخه خلاصى نلري او هغو ته اړ دئ.

۱ :- يو انسان كله كله له داسې ستونزو سره مخامخ كيږي چې هغه ستونزه نيغ په نيغه د نوموړي انسان په آبرو او حيثيت، عزت او شرافت، پرستيج او شخصيت باندې ناوړه اغيزه كوي، نو په داسې يوه حالت كښې نوموړئ كس نه غواړي چې خپله وريپښه شوې ستونزه خپل ډېر نژدې دوست، خواخوږي او يا ملګري سره مطرح او شريكه كړي، ولې كولاى شي چې خپله دغه ستونزه د لمانځه په واسطه له پاك الله(ج) سره مطرح او شريكه كړي او له هغه لوى او توانا ذات سره د خپل عزت او حيثيت د محفوظ پاته كيدلو او د نوموړې ستونزې د ليرې كيدلو او له مينځه تللو لپاره راز او نياز وكړي او تنها له هغه لوى ذات څخه د هغې د حل او ليرې كولو لپاره مرسته وغواړي.

د رواني ناروغيو ډاكتران هم ټول په يوه اتفاق او يوه ږغ سره دا نظريه لري او وايي چې كه چيرې يو څوك كوم وخت له يوې ډېرې ناوړې او سختې ستونزې او حتیٰ له روحي او رواني ناروغۍ سره مخامخ شي، نو كه چيرې دا شخص خپله دا وريپښه شوې ستونزه له خپل يوه ډېر خواخوږي، صميمي او ريښتيني دوست او ريښتيني ملګري سره مطرح او شريكه كړي او هغه ته د خپلې زړه بدۍ او پريشانۍ ، غم او خپګيان د لاملونو په هكله د زړه غوټې وسپړي اوهغه ته دا خپل ټول

(c) ketabton.com: The Digital Library

غمونه څرګند او بيان کړي نو د دې ډول روحي او رواني ستونزو او ناروغيو د مخنيوي، درملنې اوعلاج لپاره دا تر ټولو د مخه، ډېره اوچته او ښه درملنه ده نو له همدې کبله کله چې يو انسان کله ناکله خپلې ډېرې ستونزې او غمونه له بل چا سره نه شي مطرح کولای او د هغو د حل، چارې سنجولو او ليرې کولو لپاره هم بل څوک بغير د الله (ج) څخه ورسره مرسته او ملاتړ نه شي کولای او يوازې د الله (ج) په واسطه سره حل او ليرې کيدای شي، او هم هغو ته تغير ورکولای شي او بس. نو بيا له الله (ج) سره رابطه نيول د لمانځه پواسطه سره صورت مومي او د همدې لپاره لمونځ د روحي او رواني ناروغيو د تداوئ او درملنې لپاره او همدارنګه د هغو د پرمختګ د مخنيوي لپاره ډېرمهم رول لري، ځکه نو يو با ايمانه انسان هر کله چې خپلې ټولې ستونزې او ورپېښ شوی غمونه د لمنځونو او دوعاوو په واسطه الله (ج) ته څرګندوي، د خپل زړه ټولې غوټې سپړي او د هغه لوی ذات څخه د هغو د ليرې کولو لپاره مرسته او ملاتړ غواړي، نو هرومرو وروسته له دوعاوو او لمانځه څخه روحاً او فکراً آراميږي.

۲ :- لمونځ تاسو ته دا احساس درکوي چې تاسو يوازې نه ياست او له تاسو سره يو څوک دئ او هغه ذات هغه څوک دئ چې هغه رحيم او رحمٰن، عليم او کريم، توانا او مهربانه ذات دئ او هم تاسو ته ستاسو د غاړې له وريدونو او شارګونو څخه هم ډېر نژدې دئ. دا ډول راز او نياز له الله (ج) سره هغه وخت امکان لري او منځ ته راتلای شي چې موږ سل په سلو کې (٪۱۰۰) د الله (ج) په شتون باندې لکه څرنګه چې په قرآن عظيم الشان کې له هغو څخه يادونه شوې ده کلکه عقيده ولرو او همدارنګه بايد په دې باندې ايمان ولرو چې د هر شي او هر کار اختيار د الله(ج) په لاس کې دئ. نو له همدې کبله يو لمونځ هغه وخت سم او پوره بلل کيدائ شي چې يو انسان د هغه څخه د مخه په الله(ج) باندې پوره او کلك ايمان ولري. نو که چيرې يو لمونځ کوونکئ د لمانځه د ادا کولو په وخت د الله(ج) په حضور کې په ډېره خشوع، خضوع او عجز سره ودرېږي او د خپل لمانځه ټول شرطونه او رکنونه په ډېره سمه او پوره توګه سره ادا کړي نو بيا دا ډول لمونځ هرو مرو ډول ډول ناروغيو ته شفا ورکوونکئ او له هغو څخه د انسان ساتونکئ او وقايه کونکئ دئ.

کله چې يو لمونځ کوونکئ خپل لمونځ په پوره حضور، خشوع ، خضوع او عجز سره لولي او ادا کوي، نو په دغه حالت کښې د انسان د دماغ يا مغزونو امواج بدلون مومي او په لمونځ کوونکي باندې يو داسې حالت منځ ته راځي چې د هغه جسم او بدن ته التيام او روغوالی ورښښي او همدارنګه هغه ته يو خوښوونکی آراموالی او د زړه تسکين هم ورښښي. ممکن له همدې کبله به وو چې زموږ د اسلام محبوب پيغمبر حضرت محمد مصطفیٰ (ص) به د لمانځه په وخت کې خپل

(c) ketabton.com: The Digital Library

جليل القدره صحابي حضرت بلال (رض) ته ويل چې: أرحنا بها يا بلال. يعني ای بلاله په لمونځ سره مو په راحت کړه. نو د حضرت بلال(رض) ډېر ښکلي آذان به هم په ټولو حاضرينو کې يو ډول خاصه آرامي ، راحت او خوشالي او د لمانځه لپاره تشويق او هڅونه منځ ته راوستله. او وروسته له آذان او لمانځه څخه به ټولو د حضرت محمد مصطفیٰ (ص) په امامت د دوعا په ډول لمړی د الله (ج) د ټولو نعمتونو مننه او شکرانګي کوله او بيا به يې خپلې ټولې ستونزې او اړتياوې په ګډه سره او بيا وروسته په انفرادي ډول د دوعاوو په ډول الله (ج) ته بيانولې او د هغو د حل او ليرې کيدلو لپاره به يې له الله (ج) څخه مرسته او ملاتړ غوښتلو نو په پايله کې به ټولو ته يو ډول خاصه خوشالي، د زړه تسکين او آراموالی منځ ته راتللو.

له څه مودې راپدېخوا اروپايي پوهانو ډېرې پراخې څېړنې په لاره اچولې دي تر څو د لمانځه هر حرکت هر توری هر حرف او هره کلمه د انسان د روغتيا په اړه مطالعه کړي. يو ډېر شمير کشفياتو او نويو څېړنو پدې هکله ډېر حقايق روښانه او په ډاګه کړيدي چې يوه له هغو څخه دا ښکاره کوي چې د الله د کليمې تکرار ډېرې ګټورې اغيزې د زړه په فعاليت او د هغه په دندو باندې لري. دوی د خپلو څېړنو په درشل کې دا هم څرګنده کړېده چې:
هر وار چې موږ په سجده کې خپل سر په ځمکه باندې ږدو او سجده کوو، نو هغه الکترو مګنتيك (برقي مقناطيسي Electomagnetic) څپې او امواج چې له چاپيريال څخه زموږ په روغتيا باندې ناوړې او بدې اغيزې لري هغه ټولې د سجدې په وسيله زموږ له بدن څخه د ځمکې خوا ته جذبيږي. په يوه ورځ کې څو څو ځله د دغه عمل (سجدې) تکرار موږ د مضرو او ناوړه امواجو له ضرر او تاوان څخه ژغوري. همدارنګه د سجدې په حالت کې د انسان سر لاندې خواته او د هغه قلب يا زړه له سر څخه پورته خواته راځي نو پدې حالت کې د انسان مغزو ، دماغ او سر ته ډېره وينه وربهيږي او د انسان ماغزه او دماغ ډېر او ښه تغذيه کيږي چې البته د دې عمل(سجدې) تکرار په يوه شپه او ورځ کې (۶۴) ځله يعني په ټول پنځه وخته لمانځه کې د انسان د ذکاوت او حافظې، اورېدلو او ليدلو، د فکرونو او سوچونو د ښه تمرکز لپاره، او همدارنګه د انسان د عقل او هوښيارۍ د ښه والي ، ښه کار کولو او د دې ټولو يادو شوو حواسو د غښتلتيا لامل کيږي او هغه ټول ښه غښتلي کوي.

پـايـلـې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د یوه انسان لپاره پوره روغتیا د هغه د جسمي او رواني روغتیا تر مینځه د تعادل او موازنې څخه عبارت ده. نو له همدې کبله د یوه انسان لپاره پوره او واقعي روغتیا د رواني آرامۍ څخه بغیر امکان نلري. او لکه څرنګه چې څو ځو ځله د مخه ذکر شول د یوه انسان لپاره رواني آراموالی یوازې او یوازې په الله(ج) باندې د ایمان لرلو په واسطه منځ ته راتلای شي. باید وویل شي چې ایمان د یوه انسان لپاره پوره پوره رواني آراموالی منځ ته راولي. رواني فشارونه کولای شي چې زموږ رواني آراموالی له ګواښ سره مخامخ او هغه ګډ وډ کړي. ولې له نیکه مرغه چې ایمان لرل او همدارنګه د نیکو او صالحو اعمالو سرته رسول د رواني فشارونو اغیزې راکموي. یو با ایمانه انسان تل د ویجاړوونکو رواني فشارونو په وړاندې په ډېره کلکه او غښتلي توګه ودرېدلای شي. رواني فشارونه کولای شي چې د انسان د بدن د هورمونونو د تعادل او موازنې د ګډوډولو له کبله د ناروغیو په وړاندې د انسان د بدن معافیتي سیستم له کمزورۍ سره مخامخ کړي. ولې ایمان له یوه پلوه موږ د ډېرو بدو او ناوړه صفتونو لکه د حسد او کینې له پنجو څخه ژغوري، او له بله پلوه ښه صفتونه لکه هیله او امید، ښه انګیرنه او خوشبیني زموږ روح او روان غښتلي او تقویه کوي، او زموږ د بدن او رواني حالت تر منځه یوه موازنه او تعادل ساتي. دا چې یو انسان یو ډول دوه ګونۍ رواني او جسمي جوړښت لري او دا دواړه په داسې یوه ډول سره ګډ او یو ځای شوي دي چې په یوه کې یې یو ډېر وړوکی بدلون هم هغه بل اغیزمن کولای شي. نو له همدې کبله روحي او رواني آراموالۍ د یوه انسان د بدن د ښې جسمي روغتیا لامل او سبب کیږي او بیا جسمي روغتیا کولای شي چې په رواني روغتیا باندې اغیزه وکړي. له همدې کبله ده چې د ایمان روښنایی او تجلیات د رواني او جسمي روغتیاوو د بهبودۍ او ښه والي لامل کیږي. زموږ د رواني او جسمي روغتیا تر منځ ارتباط او تړاو خورا ډېر مغلق او پیچلی دئ. ولې هغه څه چې تر اوسه پورې کشف او موندل شوي دي دا ښکاره کوي چې یوه (۲۰۰) حرفي ژبه یا لسان د دوی په منځ کې شته چې د هغو په واسطه په یوه معجزه آمیزه سرعت او ډېرې تیزۍ سره افهام او تفهیم یا پوهاوی او راپوهاوی زموږ د بدن یا جسم او روان تر مینځه منځ ته راځي.

ډېرې اوچتې او له حده تیرې نفساني غوښتنې یا ځانځاني هیلې او امیدونه ډېرئ رزیله او رټل شوي صفتونه منځ ته راولي. او دغه رزیله او رټل شوي صفتونه لکه کینه او حسد ، قهر او غصه زموږ د شعور او عقل خپل سرې کار یعنې سب کانشیوزنس (Subconsciousness) له ګډوډۍ سره مخامخ کوي چې بیا دغه اختلال او ګډوډي زموږ د رواني او جسمي روغتیا د ګډوډۍ او ترغې په ترغې کیدلو لامل کیږي، ولې ایمان زموږ د ژوندانه لمړیتوبونو ته بدلون ورکوي او د نفساني هیلو او غوښتنو شدت او ډېروالی راکموي. د ایمان په لرلو، نیکو او صالحو اعمالو په سرته

(c) ketabton.com: The Digital Library

رسولو، صبر او زغم، د ستونزو په وړاندې په ودرېدلو او زغملو، مقاومت او استقامت، او همدا رنګه په ګټورعلم او پوهې سره د رزيلو او رټل شوو شديدو نفساني هيلو او له حد او اټکل څخه بهرو ځانځاني هيلو او خواهشاتو د سرچينو کنټرول او مخنيوی په پوره ډول سره امکان لري. لکه څرنګه چې موږ هڅه او کوښښ کوو تر څوخپل ځانونه له ډول ډول ناپاکيو، چټليو او ميکروبونو څخه ليرې او خوندي وساتو نو دا هم ډېره د پام وړ خبره ده چې خپل روح او روان هم له اخلاقي رزايلو، انحرافاتو، بديو او سرکښيو څخه ليرې وساتو تر څو د الله(ج) په لطف او مرحمت سره د دواړو دارينو يعني د دنيا او آخرت سعادت او کاميابي، سرلوړي او نيکمرغي ، نيکنامي او خوشالي تر لاسه کړو. ددې لپاره چې واقعاً ښه روغتيا ولرو، دا کار يوازې او يوازې د العصر د سورې په معنیٰ او مفهوم کې چې بايد عمل پرې وشي امکان لري او بس.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَالْعَصْرِ۝ۙ اِنَّ اْلاِنْسَانَ لَفِىْ خُسْرٍ۝ۙ اِلَّا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُواالصّالِحٰتِ وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ۵ۙ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝ ۳ . (د العصر سورة) .

ژباړه :- قسم دی په عصر چه بيشکه انسان خامخا په زيان کښې دی (په صرف کولو د عمر سره په فانيه ؤ مطالبو کښې) . مګر (خو زيانکاران نه دي) هغه کسان چه ايمان ئې راوړی دی او کړي ئې دی ښه (عملونه) او وصيت ئې کړی وي يو له بله په حقه سره چې ايمان دی او وصيت ئې کړی وي يو له بله په صبر (په طاعت او مصيبت او له معصيته) .

------------ صَدَقَ اللهُ الْعَظِيْم ----------

د علماي کرامو او حکومت مسؤليتونه

- د ايمان نقش او رول خلکو ته د دنيوي او اخروي ژوند لپاره په تکرار او پرله پسي توګه بايد په داسي ډول سره تشريح او څرګند شي، چې هغه د پوهي وړ وي. په هره اندازه چې څرګندوونکي اوتشريح کوونکي مثالونه له عامه اوهر اړخيزه تجاربو او آزموينو څخه سرچينه واخلي، په هماغه اندازه به عام فهمه يا د ټولو خلکو لپاره د پوهيدلو وړ او اغيزمن وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- خلك بايد د خپلي روغتيا د ښه والي او د ثواب د لاسته راوړلو لپاره و هڅول شي تر څو:

۱ . تر هر څه د مخه د نورو د ستونزو د ليرې کولو په فکر کښې وي او بايد هڅه وکړي تر څو هر هغه څه چي په خپل وس او توان کې يې لري د خلکو د ستونزو د ليرې کولو لپاره د يوه نيك او صالح عمل د سرته رسولو په ډول په کار واچوي.

۲ . پدې هکله د سيمې مشران، سپين ږيري، متنفذين او علمای کرام بايد وهڅول شي تر څو په خپله خوښه کارونه تر سره کړي.

۳ . ميندې او پلرونه هم بايد وهڅول شي تر څو دوی خپل اولادونه په داسې ډول سره وروزي چي ونورو ته په درنه سترګه وګوري، احترام يې وکړي او په نورو باندې د باور لرلو توان ولري. په نورو باندې د باور لرلو توان د دې لامل ګرځي چي د ځوانی او سپين ږيرتوب په وخت کې د نورو سره مرسته وکړي .

۴ . ځوانان بايد وهڅول شي تر څو د راتلونکي نسل د ژوندانه د خير او ښيګڼي لپاره هر هغه څه چي دوی يې په وس او توان کښې لري هغه تر سره کړي .

۵ . د طب د پوهنځی او ښوونځيو په تعليمي نصاب کې دې دا خورا مهمه موضوع چي نيك او صالح اعمال د روغتيا ساتونکي دي، ځای کړل شی، او بايد ښه تشريح او څرګند شي.

تمت بالخير

ضميمی (مل)

<u>د رواني فشارونو د منفي اغيزو د کمولو لپاره مادی عوامل:</u>

رواني فشارونه د انسان په بدن کې د کورتيزون هورمون افراز چي د پښتورګو د فوق الکليی غدې څخه ترشح او افرازيږي، تحريکوي چي په پايله کې هغه له نارمل حالت څخه ډېر افرازيږي، د وينې په دوران کښې ډېريږي او پخپل لوړ حالت کې پاته کيږي. د دغه هورمون ډېروالی د يوه انسان په وينه کې د دې لامل کيږي چي د انسان په وينه او بدن کې معافيتي او دفاعي ژونکي يا حجرات د کميت او کيفيت يا ډېروالي او قوت له لحاظه کمزورې اوضعيفي شي. لکه چي پخوا هم په دې رساله کې دا موضوع په پوره ډول تشريح او څرګنده شوه، په داسې يوه حالت کې بيا د انسان بدن د ډول ډول ناروغيو په وړاندې خورا ناتوانه، کمزوری او ضعيفه کيږي. حتیٰ همدا هورمون د نوموړي انسان لپاره د زړه او نور بدن ډول ډول ستونزې او ناروغی هم منځ ته راولي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا چې دا ټولې يادې شوې ستونزې او ناروغۍ اکثراً د رواني فشارونو په واسطه منځ ته راځي، له ذکر شوو څرګندونو څخه دا پوره جوته، ښکاره او برملا شوه چې د يوه انسان د رواني فشارونو د تقليل يا کمښت او د منځه وړلو لپاره يوازنۍ اغيزمن او ګټور عامل او درمل ايمان دئ. نو هرهغه څوك چې ايمان ولري هغه به له رواني ستونزو سره مخامخ نشي او که مخامخ هم شي نو نوموړې رواني ستونزې به په هغه باندې ډېر لږ اثر ولري .

هغه مادي عوامل يا سببونه چې بيا د طب او طبابت پوهانو او عالمانو د رواني فشارونو د اغيزو د تقليل او کمښت لپاره اغيزمن او ګټور ثابت کړي دي، هغه په لاندې ډول دي:

د الف نسخه :-

د روحي او رواني فشارونو د منفي اغيزو د تقليل او کمښت لپاره او همدارنګه د بدن د معافيتي او دفاعي سيستم د تقويې او غښتلتوب لپاره لازمه ده چې په بدن کې د درې لاندې سببونو يا عواملو له يوځاى کيدو څخه مخنيوى وشي:

الف : کافين لرونکي توکي .

ب : د بي (B) د ويټامينونو کمښت .

ج : خورا ډېر خواږه خواړه .

يعنې دا چې تل بايد هڅه وشي چې يو انسان له کافين لرونکو توکو او د خورا ډېرو خوږو خوړو له بې ځايه او غيرضروري خوړلو او استعمال څخه خپل ځان ليرې وساتي. همدارنګه بايد تل هڅه وکړي چې هغه خواړه، سابه او ميوې وخورى، چې هغه د بي(B) ويټامينونه ولري.

د دې درېو يادو شوو عواملو او سببونو اړيکې هم له يوه او بل سره په دې ډول دي چې دوې په خپل منځ کې يو او بل ته لاسونه ورکوي او د رواني فشارونو منفي اغيزې نورې هم په يوه انسان باندې ورډېروي، راپاروي او راڅرګندوي نو له همدې کبله وړانديز کيږي چې :

١) :- د خوړلو لپاره هغه غذاوې او خواړه بايد وکاروى چې د بي ويټامينونه (Vitamines-B) په کافي اندازه ولري لکه ينه يا جيګر، پښتورګي او زړه، شيدې او هګۍ، کيله او منې، ګل آفتاب پرست او بادام، رومي بانجان، نخود او داسې نورې ډېرې ميوې او اومه سابه. او که چيرې اړتيا وي، لازمه ده چې ويټامين بي کامپلکس (Vitamin B-Complex) د شربتو، تابليتونو، کپسولونو او يا هم د زرقياتو په ډول سره په کار واچول شي او ګټه ورڅخه واخيستل شي.

٢) :- هغه خواړه چې زيات کافين (caffeine) لري لکه چاى، قهوه، چاکليټونه، کوکا کولا او داسې نور بايد په ډېره کمه او ټيټه کچه زموږ په خوراکي توکو کې شامل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳) :- هغه خواړه او غذاوې باید ډېرې کمې وخوړل شي چې په هغو کې د شکرې کچه او اندزه خورا لوړه او ډېره وي (تولې شیریني او شکرې) او یا هم د انسان په بدن کښې ورڅخه شکره منځ ته راځی لکه پټاټې یا کچالو، وریجې، بې سبوسه ډوډۍ او داسې نور.

د ب نسخه :-

لوبې او ورزشونه یوه بله داسې نسخه ده چې هغه د دې سره سره چې یوه انسان ته ډېرې ډول ډول روغتیایي ګټې لري، دهغه د روحي او رواني فشارونو منفي اغیزې هم خورا ډېرې راکموي. لوبې او ورزشونه د یوه انسان د بدن معافیت د انتاناتو یا میکروبونو او ناروغیو په وړاندې هم غښتلی کوي او همدارنګه د انسان د بدن یوه ډېره مهمه غده (د تایروئیدغده) هڅوي او تحریکوي چې بیا د دغې غدې سم او ښه فعالیت او د هغې په ښه توګه سره کار کول یو انسان له خورا ډول ډول ناروغیو څخه ژغورې. نو که چیرې لوبې او ورزش په یوه ښه پراخه او آزاده هوا کښې تر سره شي، ګټه یې خورا ډېره وي او د هغو لپاره تر ټولو ښه وخت د ګهیځ یا سهار وخت دئ. ولې باید سپورتی لوبې په هغو ځایونو کې چې د هوا ککړتیا لری لکه د کابل د ښار د ورځې له مخې د لمر د وړانګو په شتون کې تر سره نه شي، دا ځکه چې د ځمکې د اوزون (Ozone) هغه برخه او طبقه چې د کثیفو او ککړو ګازونو او د لمر د وړانګو څخه منځ ته راځي، هغه د انسان د روغتیا لپاره خورا خطرناکه او زهرجنه ده او خورا ډېرې ناوړې اغیزې لري. نو هغه څوك چې خپلې لوبې او نورې فزیکي چارې په داسې یوه ککړ او زهرجن محیط او سیمه کې تر سره کوي په خورا لوړه کچه د اوزون Ozone دغه زهرجنه او ککړه هوا د هغه سږو ته د تنفسي سیستم له لارې چې له خولې، پوزې او ستونې څخه عبارت ده، ورننوځي او د ډول ډول روغتیایي ستونزو او ناروغیو لامل کیږي. په داسې یوه حالت کښې دا ډېره ښه خبره او ښه کار دئ چې سپورتونه او لوبې په داسې یوه خونه او آزاده هوا کی تر سره شي چې د لمروړانګی نه وی، یعنی د لمر راختلو څخه دمخه په شنه سهار کښې او یا وروسته له لمر پرېوتلو څخه د تیاره ماښام او مازدیګر په منځ کښې باید تر سره شي.

د ج نسخه :-

باکیفیته او پوره یا کافي خوب :- د خوب لپاره د خلکو اړتیا فرق کوي چې لږ حد او اندازه یې شپږ (۶) ساعته او ډېره یې لس (۱۰) ساعته ده. د خوب په وخت کښې د انسان د بدن قوه رانوې کیږي او د بدن د هورمونونو کار او فعالیت د تعادل یا موازنې او سم سمکي حالت ځانته غوره کوي. ولې کافین (caffeine) لرونکي خواړه او د څښاك توکي د ځینې خلکو د خوب له کمیت اوڅرنګوالي یا کیفیت څخه یو څه برخه راکموي. نو دا ډېره غوره او ښه خبره ده چې د خوب څخه یو څو ګړی د مخه د کافیین لرونکو خوړو، چای، قهوې او کوکاکولا له څښلو او خوړلو څخه چې خوب مختل او

(c) ketabton.com: The Digital Library

سطحی کوی، باید پرهیز او ځان ساتنه وشي. همدارنګه دا هم ښه او غوره ده چې پروتين (Protein) لرونکي خواړه (غوښې، هګۍ، لوبیا او داسې نور) دوه یا درې ګړی د خوب څخه د مخه وخوړل شي او د خوب کولو وخت ته نژدې ونه خوړل شي .

د خوب څخه د مخه کوم خواړه چې په مصرف رسیږي او خوړل کیږي، ښه ده چې هغه په لږه اندازه نشايسته لرونکي وي. نشايسته لرونکي خواړه د تريپتوفان Tryptophan د امينو اسيد مقدار او اندازه د انسان په بدن کښې ډېروي چې په پايله کښې زموږ خوب نور هم ژوروي يعنې موږ ژور خوب ته بيايي او موږ په خپل خوب کښې ډوبوي . کيله، مميز او خرما د خوب کولو وخت ته په نژدې وخت کې ښه خواړه دي خو كه څوك قبضيت ولري نو کيله دې ډېره نه خوري .

د دال نسخه :-

<u>ګټور او اغيزمن خواړه :</u> د خوړو ډېر ښه رژيم هغه رژيم دئ چې په هغو کښې سابه او هغه ميوې چې ډېرې خوږې نه دي په ډېره کچه او ډېره پيمانه سره شتون ولري، د هغو غوړ او شکره خورا کمه او په کافي اندازه د نباتي پروتينونو څخه په هغو کې شتون ولري. پروتيني مواد د ژويو يا حيواناتو په غوښو، شيدو، هګيو، دالو، نخودو، لوبيا، بادامو او داسې نورو کې شته.

د ښې روغتيا لپاره نباتي پروتينونه د حيواني پروتينونو په پرتله خورا ښه دي. د ماهيانو په غوښه او د مرغانو د سينې په غوښه کې د کولسترول (Cholesterol) کچه او اندازه خورا لږه ده او اکثريت نباتي خواړه او منابع له کولسترولو څخه خلاصي او عاري دي. په هغو خلکو کې چې د ژوو يا حيواناتو لکه د غويانو، ميښو،وزو، پسونو، اوښانو او داسې نورو له غوښو څخه ګټه نه اخلي او هغه نه خوري، په هغوی کښې قلبي ناروغی يا د زړه رنځونه، مفصلي يا د بندونو ناروغی او همدارنګه بعضې سرطاني ناروغی خورا لږې ليدل کيږي.

- کولسترول (Cholesterol) د حيواني غوړو او وازګو يو کيمياوي ترکيب دئ چې په خوراکي توکو کښې د هغه ډېر مصرفول او ډېر خوړل د انسان په روغتيا باندې ناوړه اغيزه لري، ځکه چې دغه ماده د وخت په تيرېدو سره د انسان د زړه او د بدن د وينې په رګونو کښې رسوب کوي هغه تنګوي. همدارنګه په وينه کښې د غوړو يا کولسترولو سويه لوړوي او په پايله کښې د زړه د ناروغی، د وينې د لوړ فشار، د دماغي اوعيو يا رګونو فلج يا عصبي ټکر يعني سي وي اې(CVA) يا Cerebral Vascular Accident د ناوړې ناروغی او همدارنګه د بدن د نورو ډول ډول ناروغيو لامل کيږي. چې په پايله کښې د يوه انسان ژوند ډېر ژر له ګواښ او خطر سره مخامخ کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د (هـ) نسخه :-

اوبه : د انسان ٪۷۰ بدن له اوبو څخه جوړ شوی دئ او د اوبو لړوالئ د انسان په بدن کښې د رواني فشار د منځ ته راتلو لامل کيږي او همدارنګه یو ډېر شمیر خلك شته چې اوبو ته اړتیا هم لري ولې د تندې احساس نه کوي نو له همدې کبله د هغوی د بدن اوبه کميږي او په پایله کښې د ډول ډول ناروغیو په وړاندې د هغوی د خطر قبلولو اندازه اوکچه لوړيږي.

یو انسان باید په ورځ کښې لږ تر لږه اته ګیلاسه (دوه لیتره) اوبه وڅښي، که چیرې د اړتیا وړ مایعات یا اوبه د چای، قهوې او یا د کوکا کولا په ډول سره وي نو بیا په دغه حالت کښې د یوه انسان اړتیا له اته ګیلاسو یعني دوه لیترو څخه هم ډېره ده ځکه چې په پورتنیو یادو شوو مایعاتو یا اوبو کښې منحل کافین د انسان د پښتورګو څخه د پخوا په پرتله د ډېرو مایعاتو یا اوبو د اطراح یا وتلو لامل کیږي. نو ډېره ښه خبره داده چې تل د چای څښلو سره سره یوه اندازه خالصې اوبه هم په مصرف ورسیږي، ځکه چې ډېره اوچته او ښه مایع اوبه دي، که چیرې کله کله په یوه ګیلاس اوبو کښې یوه یا دوه داني لیموګان بغیر له شکرې څخه علاوه شي، نو دا یو ډېر ښه کار دئ، ځکه لیمو په ډېره اوچته پیمانه سره ویټامین سي Vitamin-C لري چې دغه ویټامین سي د انسان د بدن مقاومت د ناروغیو په وړاندې خورا ډېر غښتلی کوي. همدارنګه د امکان تر حده باید هڅه وشي چې د ګاز لرونکو مایعاتو له څښلو څخه ځان ساتنه او ډډه وشي ځکه دا ډول مایعات اکثراً د انسان د روغتیا په ګټه نه دي او هغه د انسان د هضمي سیستم او روغتیا لپاره ډول ډول ناروغی مینځ ته راولي.

وَ مِنَ اللّٰهِ التَّوْفِيق

په لنډ ډول د دې رسالې لپاره مأخذونه او د هغوی فهرستونه

1- د ایمان رول په ژوندانه کې د ډاکټر یوسف قرضاوی لیکنه
2- Altruism and Health (ایثار او روغتیا). د Stephen G. Post لیکنه
3- Cancer Prevention (د سرطان مخنیوی) د Dr. Rosy Daniel لیکنه
4- Vibrational Medicine (په امواجو او اهتزازاتو درملنه). د Richard Gerber, M.D لیکنه
5- د اسلامی ټولنی لرلید د ډاکټر یوسف قرضاوی لیکنه
6- قلب سلیم یا سلیم زړه د آیت الله دستغیب شیرازی لیکنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

-7 A New Earth (یوه نوې ځمکه) د Eckhart Tolle لیکنه

-8 عمومی اسلامی خانګړتیاوې د ډاکټر یوسف قرضاوی لیکنه

-9 کیمیای سعادت یا د نیکمرغی کیمیا د امام محمد غزالی (رح) لیکنه

-10 رهنمون د غلام حسین ذولفقاری لیکنه

-11 Reversing Heart Disease (دزړه دناروغیوپه شا تمبونه) د Dr. Dean Ornish لیکنه

-12 The Biology of Success (د بریالیتوب یا بری بیالوژی) د Robert Arnot, M.D لیکنه

-13 The Power of Intention (دنیت قوه) د Dr. Wayne W. Dyer لیکنه

-14 دینی افراطیت د ډاکټر یوسف قرضاوی لیکنه

-15 Good Stress, Bad Stress (ښه روانی فشار او بد روانی فشار) د Barry Lenson لیکنه

-16 The Omega Diet (د اومیګا لرونکو خوړو رژیم) د Artemis p. Simopoulos لیکنه

-17 The 7 Habits of Highly Effective people (د ډیرو بریالیو او اغیزمنو خلکو ۷ عادتونه) دStephen R Covey لیکنه

-18 قضا و قدر د عبد الواحد نهضت فراهی لیکنه

-19 The power of Now (د اوس قدرت) د Eckhart Tolle لیکنه

-20 Happiness (خوښي) د Richard Layard لیکنه

-21 The Power is within you (قدرت په تاسو کې دئ) د Louise L. Hay لیکنه

-22 The South Beach Heart Health Revolution (د زړه د روغتیا انقلاب د امریکا په سویلی ساحل کی) د Arther Agaston لیکنه

-23 Anatomy of the Spirit (د روحیه اناتومي) د Caroline Myss, Ph.D لیکنه

-24 تفسیر نمونه- تفسیر هیئت علما د آیت الله مکارم شیرازی تر نظر لاندی

-25 ریاض الصالحین د امام نووی لیکنه او د عبد الله خاموش هروی ژباړه

-26 The Healing Mind(التیام کوونکئ مغز) د Dr. Paul Martin لیکنه

-27 The Message of the Quraan (د قرآن عظیم الشان پیغام) د محمد اسد (رح) تفسیر.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پای

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library