د ايمان اغيزې

په رواني او جسمي روغتيا باندې

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

تقريظ

اَلْحَمْدُللهِ وَلِي الْمُؤمِنِيْنَ وَالصَّلاةُ وَ السَّلامُ عَلىٰ الرَحمَةِ لِلْعَالَمِيْنَ وَآلِه وَصَحْبِه اَجْمَعِيْن.

اما بعد:

گرانه لوستونکيه! دغه کتاب چې ستا په لاس کې دئ، يو ډېر ارزښتمن او پوخ علمي اثر دئ چې د افغانستان د عامې روغتيا وزارت مسلکي مرستيال ډېر قدرمن او د کلك ايمان او عقيدې خاوند عاليقدر ډاکټر صاحب فيض الله (کاکړ) ليکلی دئ .

ډاکټر صاحب کاکړ خپل دغه علمي اثر ماته د کره کتنې په موخه راواستاوه او داچې ډېر په زړه پورې موضوعات ئې درلودل نويې پرېـنـښـودم چې تر څو هغه تول په يو وار تر پايه ونه لولم . ما دغه کتاب له ځانه سره ددې لپاره په يو څه لوړ غږ لوسته تر څو جناب مولوي صاحب رازمحمد نايل د افغانستان د علماوو د سرتاسري شورئ غړئ ئې هم واوري . د لوستلو په ترڅ کې مې په ځنې ځايونو کې د ځنو کلماتو په ځائ هغه کلمات چې ماته ښه برېښېدل ، ليکل. وروسته له يو څه تصحيح او کره کتنې مې دغه اوچت علمي اثر ډېر لوې فاضل او جيد عالم او د افغانستان د علماوو د سرتاسري شورئ غړي جناب محترم مولوي صاحب فيض محمد ته د لوستلو او نور لازمي تصحيح 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 وليکه او هغه ئې پوره و ستايه.

هوکې !

په هغه څه چې په دغه علمي اثر کې جناب محترم ډاکټر صاحب فيض الله (کاکړ) پوره ټينګار کړئ، هغه د ايمان اغيزې په رواني او جسمي روغتيا باندې دي. ډېر د خواشينی ځائ دئ چې بيا هم ځنې بې عقيدې او بې ايمانه خلك له دغه فکر، عقيدې او نظر سره مخالف دي او هر څه ته د مادي او ماديت له نظره ګوري، په معنئ باندې عقيده نلري، يوازې هغه څه مني او قبلوي ئې چې د لمس، ليدلو او اورېدلو وړ وي اوبس . له ډېره بده مرغه له دې څخه بې خبره ، او حتئ پرې نه پوهيږي چې ډېر معنوي شيان لکه مقدس کلمات ، نيك ، حسنه او ښه اعمال او حتئ ښه اخلاق ، ښه کردار او ښه رفتار په رواني او جسمي روغتيا باندې ډېره ښه او مثبته اغيزه لري. لکه چې په همدې اثر کې راغلي ، دا حقيقت د ډېرو زياتو ډاکټرانو ، عالمانو او محققينو پواسطه ثابت شوئ دئ او هغوئ ټول دانظر لري چې د انسانانو ډېرې جسمي ناروغئ لکه دويني لوړ فشار ، د شکرې ناروغي ، د

(c) ketabton.com: The Digital Library

زړه ډېرې ناروغۍ ، او حتیٰ د معدې د زخم ناروغي د ډېرو مقدسو کلماتو په ويلو، د نيکو او حسنه اعمالوپه سرته رسولو ، د نيك کردار او نيك رفتار او د ښو اخلاقو په سرته رسولو سره په ټولنه او جامعه کې تداوي او معالجه کيږي. دا هم ثابته شوې ده چې ډېرئ وخت دغه يادې شوې ناروغۍ د بدو اخلاقو او بدو کړو وړو په سرته رسولو، غم، جيګرخونۍ، کينې، حسد، بخل او بد نيتۍ په واسطه مينځ ته راځي او که څوك دا ډول ناروغۍ ولري د هغو ناروغۍ شدت پيدا کوي او ډېرېږي.
جناب کاکړ صاحب ددغه کتاب په (۱۲) مخ کې د حضرت نبي اکرم (ص) د يوه حديث شريف څخه په دې اړه يادونه کړې ده او ليکلي يې دي چې !

(احسان او نيکي کول له خلکو سره، او مهرباني کول له خپلوانو سره د انسانانو عمرونه اوږدوي، ښارونه آبادوي، هستي، دارايي او مالونه ډېروي). دغه حديث شريف دا ثابتوي چې نيك عملونه يا ښه کړه وړه، ښه کردار، ښه رفتار او ښه اخلاق چې ظاهري او مادي شکلونه نلري د ډېرو مثبتو او ښو تاثيراتو لرونکي دي او د بدو اعمالو سرته رسول، بد کردار او بد رفتار او حتیٰ بد سلوك او بد اخلاق د منفي او بدو اغيزو لرونکي دي. بيځايه به نه وي که ددغې موضوع د ښه روښانه کولو لپاره دلته ديوې لنډې کيسې يادونه وکړم .

وايي چې ابن سينا (رح) چې يو مشهور، پيژندل شوئ مسلمان، فيلسوف او يو مشهور ډاکټر وو، د سپيڅلو کلماتو او معنوي شيانو په اغيزو باندې پوره عقيده درلوده، او هر کله به چې هغه ته يو ناروغ د درملنې او علاج لپاره راتللو، نو هغه به د ناروغ درملنه نه يوازې په درملو کوله، بلکه د هغو سره سره به يې هغه په سپيڅلو او مقدسو کلماتو هم دماوه .

د ابن سينا (رح) په زمانه کې يو بل فيلسوف او طبيب هم وو چې د ناروغانو درملنه به ئې يوازې په درملو سره کوله؛ هغه يوه ورځ د ابن سينا (رح) کور ته راغلی وو، نو وئی ليدل چې ابن سينا د يوه ناروغ درملنه په درملو سره کوي او بيا هغه په سپيڅلو او مقدسو کلماتو هم دموي . نو دغه سړي ابن سينا (رح) ته وويل:« زه خو فکر نه کوم چې ستا دغه توري او کلمات چې تا وويل او ستا دغه کوف او چف به د ناروغ په رواني او جسمي ناروغيو څه اثر وکړي» .

ابن سينا (رح) د دغه فيلسوف او ډاکټر خبره رد نکړه بلکه د هغه د پوهولو او قناعت د ترلاسه کولو په مقصد يې فکر وکړ او يو تدبير يې وسنجولو. څرنګه چې دې فيلسوف په دمولو او دوعاګانو باندې عقيده نه درلوده، نو کله چې د ډوډۍ خوړلو وخت شو، ابن سينا (رح) په دسترخوان باندې څو ډوله خواړه، ميوې او د څښاك شيان ښه تيار کړل، او هغه يې دسترخوان ته راوباله. کله چې دا بې عقيدې ډاکټر او فيلسوف د ډوډۍ خوړلو لپاره دسترخوان ته راوړاندې شو، ابن سينا (رح) يو

(c) ketabton.com: The Digital Library

څو سپکي او سپورې خبرې ور واورولې او بیا يې ورته وویل چې خپل نس له دغو خوړو او میوو څخه ډك کړه . ددغو بدو، سپکو او سپورو خبرو د اورېدلو له کبله په فیلسوف باندې سخته او شدیده تبه راغله، سخت خولې شو، د خوړو او میوو له خوړلو څخه یې زړه تور شو او هیڅ یې ونشوای خوړلای. چورت یې هم سخت خراب شو او یوه غیر عادي حالت ته ور واووښت. وروسته له دې څخه بیا ابن سینا (رح) ورته وویل چې: « جنابه ددغو بدو، سپکو او سپورو خبرو او همدارنګه ددغې بدې رویې څخه زما مرام او مقصد ستاسو بې قدري، بې عزتي او بې احترامي نه وه، بلکې ما غوښتل تر څو تاسو ته دا ثابته کړم چې ځنې کلمات او نور ډېر موضوعات او مسایل دي، چې ظاهري شتون، ظاهري بڼه او ظاهري جوړښت نلري خو په روحي رواني او جسمي روغتیا باندې ډېر تاثیر لري» . د ابن سینا (رح) په دغو خبرو سره د نوموړي بې عقیدې فیلسوف او ډاکټر حالت سمدلاسه بدل شو؛ او کله چې یې هغه بد او ناوړه حالت بیرته ښه او عادي حالت ته راوګرځیدلو نو سمدلاسه ئی قناعت او اعتراف وکړ او ویې ویل: « واقعاً چې ډېر کلمات، الفاظ او غیر مادي او غیر جسمي شیان دي چې ظاهري شتون ، ظاهري بڼه او ظاهري جوړښت نلري، خو د انسان په روحي ، رواني او جسمي حالت او روغتیا ډېر تاثیر لري» .

خلص داچې، دغه د محترم او معزز ډاکټر صاحب کاکړ علمي اثر او کتاب په خپله بڼه کې یو ډېر پوخ علمي، اخلاقي ، طبي ، ګټور او اسلامي اثر دئ چې د ډېرو اسلامي او غیر اسلامي ډاکترانو د تجاربو او پلټنو په اساس او همدارنګه د طب او طبابت دعلم د څېړنو پر بنسټ یې ثابته کړې ده چې ایمان د انسان په روحي ، روراني او جسمي روغتیا باندې پوره پوره اغیزه لري .

زه په لومړي قدم کې د واحد ذات پاك الله (ج) له دربار څخه ډاکټر صاحب کاکړ ته د دواړو دارینو د لوی اجر او ثواب غوښتنه کوم او بیا هم له پاك الله (ج) څخه هیله کوم چې و ډاکټر صاحب کاکړ او نورو مؤمنو ډاکټرانو ته توفیق ورکړي تر څو نور هم همدا ډول پاخه، علمي، اخلاقي، طبي، اسلامي او ګټور آثار او کتابونه د افغانستان اسلامي تولنې او ملت ته د لوستلو او د دوی د دواړو دارینو د ښیګڼې لپاره نشر او وړاندې کړي .

والله ولی التوفیق
پوهنیار مولوی اسرار الله (همیم) کاکړ
د افغانستان د علماوو د سرتاسري شورایٰ غړی
د ننګرهار پوهنتون استاد
او (د ټولنې د اصلاح اسلامي مرکز) مؤسس
بهسود ، ننګرهار

(c) ketabton.com: The Digital Library

تقريظ

بسمه تعالیٰ

نَحْمَدُه، وَ نُصَلِّیْ عَلیٰ رَسُوْلِهِ الْكَرِيْم

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، ليكلی دئ، په ځير اوغور سره سر تر پايه ولوست، اوهغه می 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 ځكه 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 دوارو 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

منـنـلـیـك

تر هر څه دمخه، زه د منان ذات پاك الله (ج) څخه ډېر مننده‌ی او شُکر گزار یم چي ماته یې دا قدرت او توان راپه برخه کړ تر څو د دې اثر او لیکنې د لیکلو لپاره ملا وتړم، همدارنګه درود او سلامونه دې وي د رحمٰن ذات په محبوب او نازولي دوست او پیغمبرحضرت محمد مصطفیٰ (ص) او سلامونه دې وي د حضرت محمد مصطفیٰ (ص) په آل او اصحاب کرامو او په ټولو مؤمنانو باندې .

اما بعد :

جوته ده چې د افغانستان په اسلامي ټولنه او ددې اسلامي هیواد په علمي او اکاډیمیکو حلقاتو او اداراتو کي په رواني او جسمي روغتیا باندې د ایمان د اغیزو په هکله ډېرو تحقیقاتو او پلټنو ته اړتیا شته؛ ما د الله (ج) یوه ناتوانه بنده د خپلو شخصي امکاناتو او د خپل قدرت او توان په اندازه هڅه وکړه چي د ډېرو لویو لویو عالمانو او شخصیتونو یو څه په زړه پورې کلمات او جملات د هغو له کتابونو څخه او همدارنګه څه ناڅه خپل تحقیقات هم په دغه هکله سره راټول او بیا ئی ددغه اثر یا وړوکي کتاب په شکل ولیکم . زما هیله او هدف داد‌ئ چي داسلسله دوام وکړي،د طب او طبابت پوهان د روانشناسی یا ارواه پیژندنې له پوهانو او د دیني جیدو عالمانو سره په همکاری او همغږی د دغې موضوع په رابطه نور ډېر تحقیق او پلټنه هم وکړي تر څو ټول په ګډه سره وکولای شو چي د خپل ملت او خپلو وګړو د روحي، رواني او جسمي روغتیا او ددوی د تکړه توب او د روغتیا د لاښه والي لپاره د ښه خدمت کولو مصدر وګرځو .

زه غواړم په کراتو او مراتو سره د دوو ډیرو جیدو، متعهدو، او فضیلت مآبو لویو علماي کرامو هر یوه جناب پوهنیار مولوی صاحب اسرار الله (همیم) کاکړ د افغانستان د علماوو د سرتاسري شوریٰ غړي او د ننګرهار پوهنتون استاد او د ننګرهار ولایت د بهسودو په ولسوالی کي د (د ټولنې د اصلاح اسلامي مرکز) مؤسس، او د جناب مولوی صاحب فیض محمد (فائز) د کندز ولایت د علماوو د شوریٰ رئیس او د کندز ولایت د تخارستان د دارالعلوم استاد څخه ددې لپاره ډېره ډېره مننه او قدرداني وکړم چي دوی په خپل ډېر لطف او شفقت سره تر هر چا دمخه دا اثر او لیکنه ولوسته،

(c) ketabton.com: The Digital Library

تائيد يې کړه او زه ېې هم په خپلو عالمانه او ډېرو ارزښتناکه کلماتو او الفاظو سره ددې ليکنې او دې اثر يا دې وړوکې کتاب په ليکلو کې ډېر ډېر ستايلې او د نورو ليکنو لپاره تشويق کړی يم. همدارنګه يې ټول ګران لوستونکي د دې اثر د لوستلو لپاره دعوت او تشويق کړي دي.

همدارنګه د عامې روغتيا د ملي انستيتيوت له لوی رئيس - محترم پوهندوی ډاکټر بشير(نورمل) څخه د زړه له کومې مننه کوم چې ددې کتاب پښتو کلمې او جملې ئې اصلاح کړي او يوه خاصه ښکلا يې ودې ليکنې ته وربخښلې ده .

په پای کې له محترم عبد الحکيم(شکيب) څخه چې د دې اثر د ډيزاين او صفحاتو په ترتيب او تنظيم کی يې پوره زيار کښلی او همدارنګه له محترم ډاکټر ميافضل الرحيم (باور) څخه چې ددې اثر په پښتو ژباړه او د قرآن عظيم الشان د مبارکو آياتونو ، نبوي احاديثو او مقولو د تنظيمولو په برخه کې يې مرسته کړې، د زړه له کومې مننه کوم . دا هم د يادونې وړ ده، چې پدې اثر کی د پښتو اشعارو شاعر هم محترم ډاکټر (باور) دئ چې دې کتاب ته ئې خاصه ادبي ښکلا بخښلې او زه يې ډېره مننه او درناوی کوم .

په درنښت

ډاکټر فيض الله (کاکړ)

د افغانستان د عامې روغتيا وزارت مسلکي مرستيال

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مطالبو فهرست

سرلیك . ...
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 سکون یا د زړه آراموالئ
ب ـ ایمان د یوازیتوب او تنهایی احساس له منځه وړي
ج ـ ایمان هیلي او امیدونه غښتلي کوي او هیله شفا ښونکي ده
د ـ ایمان یو مؤمن انسان د حسد له وژونکي ناروغی څخه ژغوري
هـ ـ ایمان، نیك او صالح عملونه د دواړو دارینو سرلوړي، سعادت او بریالیتوب
رامنځ ته کوی...
و ـ د یوه با ایمانه سړي لمونځ د هغه د روغتیا ساتونکئ دئ...................
پایلي ....
د علمای کرامو او حکومت مسؤلیتونه ....
ضمیمی (مل) ....
په لنډ دول د دې کتاب لپاره مأخذونه او د هغوی فهرستونه . ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱ : ســـرلـــيـك

څلور کاله دمخه په کال (۱۳۸۴ هـ ل) کې مې يو خبر ترلاسه کړ چې په امريکا کې يو کتاب چاپ شوئ، او پکښې په رواني او جسمي روغتيا باندې د ايثار او فداکارۍ د اغيزو په هکله مقالې او ليکنې خپرې شوې دي . څکه نو دوه کاله دمخه مې چې کله امريکې ته سفر وکړ، نوموړئ کتاب مې پيدا او هغه مې په پوره غور ولوست. وروسته مې بيا عزم وکړ تر څو د هغه مطالب د عامې روغتيا له رئيسانو سره د هغوی په کلنۍ غونډه کې هم شريک کړم. د نوموړي کتاب څخه د نوټ او مضمون جوړولو په ترڅ کې متوجه شوم چې ايثاراو فداکاري د ايمان د خورا زياتو تجلياتو څخه يوه تجلی ده، څکه نو د هغو معتبرو او پخو منابعو په لټه او راټولونه بوخت شوم چې د ايمان اغيزې د انسانانو پر روغتيا او نورو نيکمرغيو باندې روښانه او څرګندوی. ځنې د بحث وړ بيوشيميکي او طبي څيړنې مې د ښو پخو او معتبرو طبي ژېرمو څخه هم راټولې کړې. دا چې د ايمان څو څو ډوله ميوې له روغتيا سره ګڼ شمير نژدې اړيکی لري، چی دهغو ټولو ذکر په دې لنډه ليکنه کې ناشونئ وو نو څکه مې د څو لنډو مثالونوپه يادولو باندې اکتفا وکړه.

خو مخکې له دې چې د اصلي موضوع په روښانه کولو پيل وکړم، دا مې غوره وبلله چې لمړی د صحت يا روغتيا په حقيقت او ريښتينولي وپوهيږو او هم پدې پوه شو چې يوه ذهني او عقيدوي پديده څه ډول کولای شي چې د انسان په مادي جسم او جوړښت کې ظاهري او باطني بدلونونه رامنځ ته کړي . دا لنډ اثر او ليکنه په لاندينيو موضوعاتو او مسايلو باندې ټينګار کوی او روښنايي وربانديې اچوي:

۱. وبه ګورو چې ايمان په څه ډول مثبت احساسات لکه هيلې او اميدونه په موږ کې غښتلي او منفي احساسات لکه حسد او کينه په موږ کې ناتوانه او کمزوري کوي .

۲. و به وينو چې د مثبتو احساساتو يا اخلاقي فضيلتونو او روغتيا تر مينځ څه ډول اړيکې شته، او منفي احساسات، اخلاقي رزايل او د بد اخلاقه اعمالو سرته رسول په څه ډول روغتيا له ناوړه خطراتو سره مخامخ کوي .

۳ . همدارنګه به ووينو چې نيکي او ښه چال چلند له خلکو سره او نيك صالح اعمال په څه ډول زموږ روغتيا ته ښه والی وربښي .

۲ : روغتيا څه شئ ده ؟

انسان دوه ګونی مادي او غير مادي جوړښت لري، او د يوه انسان روغتيا هغه وخت بشپړه ګڼلی شو چې د هغه دا دواړه جوړښتونه د يو بل سره په پوره انډول او همغږی 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 چې د هغې په وسيله انسان د فزيکي(١)، بيولوژيکي، روحي او رواني فشارونو او نادودو په وړاندې په کلکه ودرېږي. همدارنګه روغتيا هغه الٰهي لوئ نعمت دئ چې 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 چې 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 ډېر لوی بدلون سره مخامخ کيږي. روانی فشار د انسان فزيولوژيکي تعادل او موازنه لکه د وينې فشار، د زړه ضربان يا د زړه حرکات او خوځښتونه، او همدارنګه د انسانانو ډېر نور حالات هم له پوره خنډ سره مخامخ کولای شی . روحي او رواني فشار کولای شي چې د اضطراب (Anxiety) ډيپرېشن (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.

---

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

<u>بيولوژيکي فشارونه :</u> د انسان د بدن هغه بدلونونه دی چې د کيمياوي توکو د تعاملاتو يا د ميکروبونو او پرازيتونو په شته والي کې د انسان په بدن او يا دهغه په چاپيريال کې رامينځ ته کيږي . کله چې موږ وايو بشپړه روغتيا، هغه د انسان د هغې وړتيا، ځواك او قابليت څخه عبارت ده چې انسان د هغې پواسطه د فزيکي، بيولوژيکي، روحي او رواني فشارونو په وړاندې په کلکه سره ودريږي. زموږ موخه اوهدف د فشارونو يوه خاصه اندازه ده چې نارمل ګڼل کيږي. که چيرې د بشپړې 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 کې د تودوخې درجه ډېره لوړه يا ډېره ټيټه شي، نو د انسان څخه سره لدې چې 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 یا تشویش په عمومی ډول له دې ډاره را منځ ته کیږی چی ممکن خپل یو ډېر د خوښی 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 مادیاتو سره لږ وي، په هماغه اندازه به زموږ تشویش او خپګان هم لږ وي. لکه چې به په راتلونکو مخونو کې دا خبره روښانه او جوته شي، ایمان د انسان د ژوندانه د لومړیتوبونو د ټاکلو، او د ریښتینو او حقیقي بدلونونو لپاره یو ډېر ضروري شئ دئ. همدارنګه ایمان د روحي او رواني فشارونو اغیزې کموي او حتیٰ پخپله روحي او رواني فشارونه راکموي او د انسان د روغتیا بشپړه ساتنه او محافظت کوي .

۳ : د روانی او جسمی روغتیا تر منځ اړیکی :

د اوسني عصري او پرمختللي طب فلسفه یا جهان بیني د اوولسمي پیړی د ډېر لوی فزیك دان او ساینسي عالم نیوټن د قانون د نفوذ او اغیزې لاندې ده. که څه هم د نیوټن قوانین د فزیکي قوې او د مادې د کتلې سره تړاو لري، خو فوق العاده زیاته اغیزه یې د طب او طبابت د پوهانو او عالمانو په فکر، طبابت او کړو وړو باندې وکړه، چې په پایله کې یې انسان یوازې او یوازې د یوه میخانیکي او مادي موجود په توګه معرفي، او د هغه ناروغی یې د جراحي او کیمیاوي موادو(درملو) پواسطه د درملنې وړ وګڼلې. دا جهان بیني یا د دې عالم نظریه لامل شوه چې د ډېر تعجب وړ پرمختګ د طب، طبابت او د جراحی په برخه او همدارنګه د طبي ګټورو درملو په برخه کې رامنځ ته شي . خو باید وویل شي چې ډېرې نورې داسی ناروغی هم شته چې نه شو کولای د هغو درملنه د درملو، ټابلیټونو او یا جراحۍ پواسطه سرته ورسوو، چې د هغو یو ښه مثال د حسد ناروغي ده. له نیکه مرغه چې په نولسمه پیړی کې یوه بل مشهور او نومیالي عالم او پوه (انشټاین) د خپلو څیړنو پواسطه دا خبره کشف او معلومه کړه چې په اصل کې ماده یوه جامده انرژي ده او بیا دغه مشهور او نومیالي عالم یوه ډېره نومیالی معادله مینځ ته راوړه او وېې ویل چې انرژي مساوي ده د مادې له کتلې ضرب د نور له سرعت سره، یعنې ($E = mc^2$) او په نتیجه کې د دې عالم او پوه دې نظرېې او دې معادلې د فزیك او د طب د عالمانو اتکل د مادې د ماهییت او څرنګوالي په هکله له لوی بدلون سره مخامخ کړ . همدارنګه کله چې دا خبره کشف شوه چې د برېښنا او مقناطیس یا آهن روبا انرژي هم د ژوندیو موجوداتو په روغتیا او سلامتی باندې اغیزه کوي او هر ژوندی جسم هم انرژي تولیدوي، نو له همدې کبله یې پوهان دې ته متوجه کړل تر څو د احساساتو(۱) او جسم تر مینځ اړیکې په پوره غور سره و څیړي او ولولي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

په نتيجه کي دامعلومه او کشف شوه چې مفکوره او احساسات دواړه يو ډول انرژي دي او کولای شي چې زموږ له مادي جسم (جامدې انرژۍ) سره تعامل وکړي. دا چې عقيده او دوعا هم د انرژۍ د مينځ ته راتلو لامل کيږي نو له همدې کبله د عقيدې او دوعا اړيکه هم له جسمي روغتيا سره لا ډېره ځرګنده او روښانه شوه . احساسات د انسان د روحي او رواني حالت او د انسان د جسم يا ټول بدن تر مينځه د يوه پول حيثيت لري، ځکه نو که چيرې د يوه انسان احساسات منفي حالت ولري، د انسان په جسمي روغتيا باندې ناوړه اغيزې کوی او که چيرې مثبت حالت ولري نو بيا د انسان په جسمي روغتيا باندې ډېرې ښې او په زړه پورې اغيزې اچولئ شي . لکه چې وروسته به وليدل شی، ايمان د منفي احساساتو د ليرې کولو او د مثبتو احساساتو د تقويې کولو خاصيت او وړتيا لري نو له همدې کبله د رواني او جسمي روغتيا تر مينځه د تعادل او موازينې حالت ساتي .

---

۱) د فزيکي او بيولوژيکي فکتورونو ډېري اغيزې په عضوي روغتيا باندې دي، خو کولای شي چې رواني روغتيا هم له خطر او خنده سره مخامخه کړي. احساسات يوه داسې انرژي ده چې د حرکت په حال کې ده او د وسايلو له ډلي څخه يوه وسيله دی چې د هغي په وسيله هغه څه چې يو انسان په خپل باطن کې لري هغه اظهاروي يا ځرګندوي. احساسات کولای شي چې رواني فشارونه هم رامينځ ته کړي.

۴ : رواني روغتيا

رواني روغتيا له خپل ځان، کورنۍ، ټولني او چاپيريال سره له برخورد يا کړو وړو څخه عبارت ده، پدی شرط چې دا برخورد يا کړه وړه ښې پايلي پخپله همدې شخص او ټولني ته ولري. په بل عبارت رواني روغتيا د تفکر يا ذهنيت او احساساتو تر مينځ د نظم يا سم سمکي او تعادل يا موازني څخه عبارت ده. که چيرې احساسات د انسان په آند او عقل باندې برلاسي شي نو بيا په دې حالت کښې رواني ګډوډي يا اختلال رامنځ ته کيږي. د ذهن، فکر او آند طغيان او سرکښي هم د روحي او رواني حالت د اختلال او ګډوډی ځرګندونه کوي .

رواني فشار يوه داسې غير مادي پيښه ده چې د منفي احساساتو لکه ويرې، قهر، خپګان، کينې او حسد څخه مينځ ته راځي. دا ډول منفي احساسات کولای شي چې ډېر ژور، ورانوونکي او تخريبي اثرات په جسمي روغتيا باندې ولري نو له همدې کبله ده چې وايي :

" ديوه انسان ټول کړه وړه يا بيو ګرافي د هغه بيولوژي جوړوي ".

دا په دې معنیٰ ده چې د وخت په تيرېدو سره زموږ د ژوند تجربې يا ازميينې زموږ د بدن بيولوژيکي تعاملاتو ته تغير ورکوي نو که چيرې د ژوندانه دا تجربې او ازميينې له ويرې ، قهر غم

(c) ketabton.com: The Digital Library

او خواشینی او داسي نورو سره تړاو ولري نو بیا زموږ د ژوندانه بیولوژي داسي تغیر کوي چي سړئ له ساري او غیر ساري ناروغیو سره مخامخ کوي .

او که چیرې زموږ د ژوندانه تجربی داسي وي چي په هغه کي 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 کي زموږ د ژوندانه بیولوژي داسي برابرېږي چي زموږ د دې خدای راکړي لوی نعمت یعني روغتیا په پوره پوره ډول سره پوښنه او ساتنه کوي .

څیړونکو او محققینو د مینانو او عاشقانو په هکله داسي معلومه کړې ده چي ډېري ناروغی لکه آی بي اس (IBS) (د پیچش یو ډول ناروغي ده)، جرب(Eczema) (یو ډول جلدي یا د پوستکي ناروغي ده چي د حساسیت پواسطه رامنځ ته کیږی) د یوې معجزې په ډول د عاشقانو له بدن څخه لیرې کیږي. د یادولو وړ ده چي ټول رواني ورته یا مشابه فشارونه په مختلفو خلکو کې مختلف ډول اغیزې لري، یعني رواني فشارونه په هر چا باندې یو ډول اغیزه نلري، او دا پدی پوری اړه لری چي دغه رواني فشار په هغه باندې اخته کس څرنګه اټکلوي او تعبیروي . له همدې کبله ده چي یو با ایمانه شخص چي په دې باندې عقیده او ایمان لري او وایي چي هره پیښنه د پاك الله (ج) له طرفه ده او خپل رضایت هم پرې څرګندوي، په نتیجه کي د یوې زړه بوګنوونکي پیښي منفي اغیزې په هغه کي خورا لږووي . ځکه نو د یوه شخص تقویٰ او پرهیزګاری د هغه د روغتیا لپاره د یوه پوښ یا وقایي 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 څیړني هم په دغه هکله دوام لري. تر اوسه پورې هغه څه چي کشف شوي دا دي، چي دوی معلومه کړې ده چي <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 چي د دواړو پښتورګو د پاسه ځاي او موقعیت لري د کورتیزون د هورمون (۱) د زیات افرازیدو لامل کیږی چي بیا په دوامداره توګه د دې هورمون ډېروالی د وینې په جریان کي لاندینی څو څو ډوله منفي اغیزی او اثرات د انسان په بدن کی مینځ ته راولي</u> :

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

حجراتو) او همدارنګه د تي لمفوسايتس (T- Lymphocytes) حجراتو فعاليت کموي، څکه نو کله چي ويروس د انسان بدن ته ورداخل شي د تي لمفوسيتس T- Lymphocytes حجرات د ويروسونو په مقابل کې وژونکي مواد لکه سايتوکين انترترم Cytokine Interterm لېږ ترشح کوي.

۲) هغه څوک چي د ويني لوړ فشار ولري رواني فشار د هغه د ويني لوړ فشار لوړ ساتي چي د ويني د فشار لوړوالی د زړه له حملاتو او دماغي سکتو سره ډېري نژدې اړيکې لري .

---

۱) هورمون لاتين کلمه او د هغې معنیٰ (زه هڅول کوم) ده. د انسان په بدن کې څو څو ډوله هورمونونه شته چې د انسان د داخلي غدواتو ترشحات او افرازات دی او د انسان د بدن د ډول ډول يا مختلفو سيستمونو د کيمياوي او استقلابي تعاملاتو لپاره ډېر مهم او ضروري دي .

۳) د ويني يو ډول خطر ناکه غوړه ماده يا کوليسترول چي د ال ډي ال (LDL) په نامه يادېږي، د ويني په دوران کې ډېرېږي چي د زړه د ويني د رګونو يا شريانونو د تصلب(سختوالي) او تنګوالي سبب کيږي او په پايله کی د زړه د سکتي يا ودرېدلو او مړيني سبب کيږی .

۴) د کورتيزون هورمون په يوی کيمياوي مادی باندې چي اډرېنوکروم (Adrenochrome) نوميږی، بدليږي. چي بيا دا ماده د ويني د شريانونو د ديوالونو په داخلي مخ باندی ډېر واړه ذره بيني (ميکروسکوپيک) زخمونه منځ ته راولي او په پايله کی د ويني د رګونو د تصلب (سختوالي) لامل کيږي .

۵) هغه رواني شديد فشار چي دار مينځ ته راولي، کيدای شي ډېره خطرناکه او وژونکې پايله يا نتيجه ولري . کله چي په کال ۱۹۹۱ ميلادي کښې د عراق حکومت د صدام حسين په مشری د فارس خليج د جګړې په وخت کې د اسرائيلو په هيواد باندې د سکاډ توغندي وتوغول، د اسرائيلو په هيواد کې يو ډېر شمير خلک د زړه د حملاتو په ناروغيو باندې اخته شول چې علت او لامل يې سخته وېره وه.

۶) همدارنګه کله چي په کال ۱۹۹۶ ميلادي کښې د هالنډ د هيواد د فوټبال د لوبې لوبغاړو د فوټبال لوبه د فرانسي د هيواد لوبغاړو ته وروبايلله، د هالنډ په هيواد کې د زړه د حملاتو د ناروغی ميزان ۵۰٪ لوړ شو .

(c) ketabton.com: The Digital Library

نن ورځ دا ثابته شوه چې شدید رواني فشار کولای شي چې د وینې د پرنډېدلو یا لخته کیدلو 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 کیدای شي چې د وینې سره کرویات د یوې ژوند ببنونکې مادې یعني اکسیجن د انتقال لړ قدرت او توانایي ولري .

په عامه توګه رواني فشارونه تر هر څه لومړی په تولنه کې د درې ډوله ناروغیو د ډېروالي لامل کیږي 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، ولې اوس څرګنده شوی چې دا پروسه لدې څخه هم پیچلې او مغلقه ده .

په کال ۱۹۷۰ میلادی کې یوه کاناډایي څیړونکي (ډاکټر پیرټ) د انسان په مغزونو کې یوه ماده کشف کړه چې د یوې مخدرې کیمیاوي مادې یعني مورفین (Morphine) سره ئې ډېر نژدېوالی او ورته والی درلود، ځکه ئې 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 پوهاوۍ 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 توکۍ کولای شي چي په یوه مادي موجود باندې بدل شي .

زموږ احساسات هم داسې یو ډول انرژي ده چي که چیرې منفي حالت ولري، زموږ د مادي روغتیا لپاره ورانوونکی او تخریبي حالت لري او که مثبت حالت ولري نو هغه بیا زموږ د مادي جسم لپاره روغتیا راوړونکی اوجوړوونکۍ دئ . د زړه له اخلاصه او په ډېرو ګرمو احساساتو سره دوعا د خورا ډېرې انرژۍ لرونکې 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 ښنو او تجلیاتو څخه دي، دا ټول د خاصو پیاوړتیاوو او انرژیو له جملې څخه دي چي د انسان په روحي ، رواني او جسمي روغتیا باندې ډېرې مثبتې 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 تولنه 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 هیلې 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 کې مینځ ته راوړې دي. د بیلګی په توګه که چیرې یو ماشوم نفساني هیلې ونلري نو بیا دا ډول ماشوم د تفحصاتو او تحقیقاتو، تجسس او پلټنو، زیرکی او کنجکاوی خاصیت هم نلري. د هغه شوق، ذوق او علاقه هم له مینځه ځي، نشي کولای چي څه زده کړي او عقل او فکر ئې ښه وده نه کوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا هم بايد پوره څرګنده شي چې حرص او بخيلی هم د انسان په ژوندانه کې خپل ځانته معقول او مناسب ځايونه 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 هستی او دارايی په بې ځايه مصرفولو کې بخيل واوسو او هيڅکله پرېنږدو چې زموږ هستي او دارايی بې ځايه اوپه حرامه مصرف شي. خو کله چې زموږ ځان غوښتنه او نفساني خواهشات د پيسو، قدرت، شهوت او يا لوړ منصب د تر لاسه کولو او پرستيژ غوښتلو لپاره له خپل هغه معقول حد او اندازې څخه تير شي، بيا نوله داسې بدو عاداتو سره روږدی، بوخت او معتادېږو چې زموږ نفس يوه اماره بالسوء نفس خواته بيايی او بيا په دغه حالت کې ډېر بد صفتونه لکه کينه او حسد ، قهر او غضب ، کرکه او نفرت، وېره او ډار راپيښوي چې بيا دا شيان پخپل نوبت موږ په رواني ناروغيو اخته کوي. په بل عبارت زموږ بې ځايه او غلط نفساني خواهشات د دې لامل ګرځی چې له ګناهونو څخه ډك، غيرمعقول، ناسم او غير صحيح کارونه سرته ورسوو چې بيا د غلطو او بدو کارونو د سرته رسولو پايلې د پاك الله (ج) د ثابتو قوانينو مطابق موږ ته ډېرې بدې پايلې 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 اختيار زموږ په لاس کې دئ، خو د هر عمل او هر کار پايلې بيا زموږ په واك او اختيار کې نه دي بلکې د ټولو کړو وړو او هر عمل پايلې او نتايج د پاك الله (ج) د کلك او ثابت قانون مطابق مينځ ته راځي . د مثال په ډول خيانت کول د خاين لپاره ډېرې او ډول ډول بدې پايلې لري چې د هغو له جملې څخه يو يې هم ډار يا وېره ده. پدې هکله د امام حسين (رض) يوه ډېره ارزښتناکه وينا يا مقوله ده چې هغه جناب فرمايلي دي:(اَلْخَائِنُ خَائِفٌ) يعنې دا چې " خاين خايف وي " مانا داچې کله چې يو سړئ د يوه جرم او يا يوه خيانت مرتکب شي نو دغه سړئ چې جرم او خيانت يې سرته رسولی دئ د تل لپاره په وېره او ډار کې وي. چې بيا همدغه وېره او ډار د انسان په بدن کې د يو ډول بيوشيميکي بدلونونو لامل ګرځی او بلآخره د Deprission يا خپګان او پرېشانی ناروغي مينځ ته راولي او دا هغه تاوان او ضرر دئ، چې د خيانت د رواني او جسمي اړخ څخه مينځ ته راځي.

همدارنګه خائن او غدار انسان تل په ټولنه کې منفور او د کرکې وړ وي چې البته د خاين سړي په هکله په ټولنه کې کرکه د خيانت د ټولنيزو تاوانونو له اړخه مينځ ته راځي. په همدې توګه کينه او حسد، قهر او غصه، کرکه او نفرت او داسې نور د ډېرو کلکو او شديدو نفساني هيلو او نفس اماره څو څو دوله پايلې دي چې د انسان طبيعي صفات د خپلې رضا او رغبت لپاره متشدد او د نه قبلولو

(c) ketabton.com: The Digital Library

وړ ګرځوي حال دا چي نفس په خپل ځای او په خپل حد او حدودو کي د معقولي کاروني ځای لري .

پدې هکله د دري ژبې يو شاعر داسې وايي:

ترا تيشه دادم كه هيزم كني ندادم كه بر فرق مردم زني

چي په پښتو کی به داسی وی:

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

يا داچي :

ما خو تـاتـه تيـشـه درکـړه چي وهــې به وچي ونـي
نه ودا چي ته به مـات کـړې د چـا سر لاسـونه زنـي

هغه صفات چي پاك الله (ج) زموږ د استوګنې او ژوندانه لپاره راکړي دي، که يو خاين او غدار سړئ هغه لکه د يادې شوې تيشې په څير بې ځايه او غلط په کار واچوي او تيشه د چا په سر ورکړي، نو له هغې څخه په ټولنه کې هرج ومرج او ګډوډي مينځ ته راځي چي په پايله کې 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.

٥:- د ايمان اغيزی په رواني او جسمی ناروغيو 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 هستی او دارايی ، لوړمقام او لوړمنصب او حتیٰ ډېرې زده کړې او ډېرې پوهی پورې اړه نلري، بلکې 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 کې 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 ګانو 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 ګونی 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 ګونئ جوړښت په څه ډول د موازنې، تعادل، همغږی او همآهنګی په حالت کې 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 ځرنګوالي، خواصو، اهمیت او طبیعت باندې ښه پوهیږي. په دې هکله ډېر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپیڅلی کتاب قرآن عظیم الشان کې د انسانانو د لارښوونې لپاره داسې فرمایلي 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 ډېرو آیتونو کې د ټولو انسانانو نیکمرغي او روغتیا د دوی په روحي او رواني آرامی کې نغښتې بللې او هغه ټولو انسانانو ته هم په همدې ډول ورپیژني، او هغه د الله (ج) له لوري څخه د ډېرو ښو او بهترینو سوغاتونو په ډول انسانانو ته ورپه ګوته کوي.

الف- ایمان او د زړه سکون یا د زړه آراموالی

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 ډېرېږي. په دې هکله یو ځل بیا ډېر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپیڅلي کتاب قرآن عظیم الشان کې د انسانانو د لارښوونې لپاره داسې فرمایلي دي:

بسم الله الرحمٰن الرحیم

هُوَ الَّذِیْ أَنزَلَ السَّکِینَةَ فِیْ قُلُوْبِ الْمُؤْمِنِیْنَ لِیَزْدَادُوْا اِیْمَاناً مَّعَ اِیْمَانِهِمْ ط وَ لِلّٰهِ جُنُوْدُ الْسَّمٰوٰتِ 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 (كه اراده وفرمائي الله د نصرت د دين خپل بې له تاسي څخه ئې هم كوي) ، اودی الله ښه خبردار ښه حكمت والا .

داچې په الله (ج) باندې ايمان لرل د انسانانو لپاره روحي او رواني آرامي او سكون منځ ته راولي پدې هكله ډېر دلايل شته چې دلته د ذكر شوي مبارك آيات په تړاو د ډاكتر يوسف قرضاوي دليل راوړم چې وائی:

د ځمكې او آسمانونو لښكر يا قدرت له الله (ج) سره دئ او پاك الله (ج) عليم او حكيم ذات دئ. يعني داچې الله (ج) په هر څه باندې قادر دی او له ټولو شيانو څخه خبر دار او د حكمت لرونكی دئ. پس د الله (ج) دا مبارك آيات شريف مونږ ته غوږ وهنه كوي چې كه مونږ له الله (ج) سره واوسو، نو ځمكې او آسمانونه به له مونږ سره وي او دا چې الله (ج) ښه عالم دی نو زمونږ په ټولو كړنو او كړاونو باندې ښه پوهيږي او همدارنګه هغه لوی ذات زمونږ له ټولوهڅو، كوښښونو او فرمانبرداری څخه خبر دئ. د پورتني حقيقت په اساس په څرګنده توګه سره ايمان داسي حالات په انسان كې مينځ ته راولي چې د روح او زړه سكون او آراموالی ئی يوه برخه ده. يو شمير رواني ناروغی د وېرې او نا امنی د احساسولو زيږنده دي، ولي د غښتلي او قوي ايمان خښتنان هيڅ كله هم بغير له الله (ج) څخه بل له هيچا څخه نه وېرېږي. په دې هكله ډېر لوئ ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلی كتاب قرآن عظيم الشان كې د ټولو انسانانو د لاربښوونې لپاره داسي فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَ لاَ يَخْشَوْنَ اَحداً اِلّا 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 كافي (بس) دی الله ښه حساب كونكی (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 نيوكه، ملامتي، تندي او ترېختوب د يوه كامل مؤمن او مسلمان په جرئت، هوډ او اراده او يا هم د هغه په روح او روان باندې كومه اغيزه نلري. پدې هكله يو ځل بيا هم ډېر لوئ ذات پاك الله (ج) داسې 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 كونكي 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، پرهیزګاری او تقویٰ په لرلو، د الله (ج) او پیغمبر (ص) د احکامو په منلو او پلي کولو کې د هیچا له ملامتئ، توراو بریښ، پېکو، لاپوشاپو او اختارونو څخه نه وېرېږي. 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 اٰمَنُوْا وَ لَمْ یَلْبِسُوْا اِیْمَانَهُمْ بِظُلْمٍ اُولٰٓئِکَ لَهُمُ الْاَمْنُ وَ هُمْ مُّهْتَدُوْنَ﴿۸۲﴾

[د الانعام سورة ـ ۸۲ 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 خواری 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 ګنې د ټولې نړۍ ټولې دروازې یا وروته ئې په مخ تړلې، او د خپل ژوندانه ددغو ټولو کړاوونو په وړاندې یوازې، ګوښې او تنها دئ او هیڅوك یې 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، وایې 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 ډیر 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 ډیر 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 ډیر 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، اندیښنه او خوابدي نه کوي، خود به خوده روحاً او فکراً آرام وي او په ډیر 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 ویرې پر ځاۍ 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 کړیده 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 شكرانګى ، رضايت او قناعت كې خپل ژوند په مخ بيايي او د تل لپاره روحاً ، فكراً او جسماً آرام وي او په زړه كې هيڅ ډول تشويش او وسوسه نلري. نن ورځ بې له شكه چي پوهانو د ښو هيلو او ښو اميدواريو د مثبت احساس اغيزې او همدارنګه د منني يا شكرانګى او رضايت ژور نقش، رول او اغيزې په روغتيا باندې ثابتي كړې، او دا يې هم معلومه كړېده چي هغوى د جسمي او رواني روغتيا تر منځه د تعادل او موازنې د ساتلوله يوه حالته څخه عبارت دي.

بيا هم غواړم چي د يوه مؤمن انسان د يو ډول شكرانګى يادونه وكړم او هغه دا چي كله چي يو مؤمن مسلمان په يوه شپه او ورځ كې لږ تر لږه پنځه وخته لمونځ كوي او د خپل لمانځه هر ركعت د فاتحې سورې(اَلْحَمْدُ لِلهِ) په ويلو سره شروع كوي، دا په حقيقت كې د منني، رضايت او د هغه لوى ذات پاك الله(ج) د احساناتو او پيرزوينو د شكرانګى يو حالت دئ چي د هغه لوى ذات له طرفه موږ ته د ژوند د رابښلو او نورو نعمتونو په مقابل كې تر سره كيږي. د ژوند دوام په دا ډول يوه رواني حالت كې د انسان لپاره ډېر ښه روغتيا راوړونكى حالت دئ چي د هغه د يو شمير ډېرو اغيزو له دلې څخه يوه هم د ډول ډول ناروغيو په وړاندې د انسان د بدن د معافيت اوچتوالى دئ. د منني او شكرانګى دا حالت مثبت احساسات نور هم غښتلي كوي چي په پايله كې د يوې خاصي روغتيا زېږوونكي انرژى د منځ ته راتلو لامل كيږي.

ج : – ايمان هيلي او اميدونه غښتلي كوي او هيله شفا ښښونكي ده :

په تر كيه كې يو ضرب المثل يا يوه عامه خبره او اصطلاح ده او وايي چي " هيله او اميد نيمه نيكمرغي ده " . همدارنګه يو لويديځ پوه او عالم (هوګو) وايي چي " هيله او اميد په ژوندانه كې د يوه انسان لپاره لكه د الوتونكو لپاره د وزرونو په څير د اهميت وړ دى" . د هسپانيې وګړي بيا وايي چي " هغه څوك چي هيله او اميد له لاسه وركوي، هغه ډېر ډېر نور څيزونه هم له لاسه وركوي". او په پخوا زمانه كې يوه پوه او عالم (مارسيل آيشا) عقيده درلوده چي " هيله او اميد يو داسې دارو او درمل دي چي و چاته شفا نه وركوي خو درد ئى د زغم او تحمل وړ ګرځوي". د نن ورځې د طب او طبابت پوهانو بيا اوس دا خبره كشف او جوته كړېده چي " د دې سره سره چي هيله او اميد درد د زغم او تحمل وړ ګرځوي، شفا ښښونكي او شفا وركوونكي هم ده.

د ستاينې وړ اخلاق او كړه وړه د ايمان پايله يا نتيجه او په خپل ذات او خپله ريښه كې د انسان لپاره رواني روغتيا ده چي زموږ پر جسمي روغتيا باندې هم د يادولو وړ ډېرې اغيزې لري. موږ

(c) ketabton.com: The Digital Library

پدې باور یو چې یو با ایمانه شخص هیڅکله نهیلي او نا امیده نه وی، د الله (ج) په مرستې، رحم او مهربانۍ، لطف او کرم پوره ډاډ او پوره یقین لري. باید وویل شي چې د هیلې او امید نعمت د ایمان یوه ځانګړې او د پام وړ یوه میوه ده، او د ا چې په څه ډول سره هیله او امید زموږ رواني او جسمي روغتیا سره اړیکه لري نو راځئ چې تر هر څه لومړۍ د الله (ج) لوی کتاب قرآن عظیم الشان ته مراجعه وکړو تر څو وګورو چې الله (ج) پدې هکله څه فرمایلي 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 آیه) .

ژباړه:ای د ایمان څیښتنانو ! که یئ تاسي چه دردمن کیږئ ! نو بیشکه دوی(هم) دردمن کیږي همغسې چه تاسي دردمن کیږی ! او هیله (امید) لرئ تاسي له (جانبه د الله د هغه (ثواب) چه نه لری دوی (کفار) امید ، (یی) او دی الله (په هر شي) ښه عالم ښه حکمت والا (چه هر کار په تدبیر او مصلحت سره کوي).

د لته مؤمنانو ته دا اشاره شوېده چې که چیرې دوی په خپل ژوندانه کې کله نا کله رنځ وینی، په زحمت او ناراحتی کې دی، نو دا هیله او امید خو لری چې د الله (ج) په رحم، مرسته او مهربانی ډېر ژر له دې بلا، رنځ او غم څخه بچ او خلاص شي، او همدارنګه د راتلونکي یعنې دنیا او آخرت لپاره د بدلې، اجر او ثواب هیله هم لری نو پایله یې دا چې خپل جرئت او روحیات هم له لاسه نه ورکوي او په کومه رواني ناروغی باندې هم نه اخته کیږي. حال دا چې بې عقیدې انسانان هم رنځ ویني 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 مهربانی په هیله هم نه وي او د راتلونکي لپاره د الله(ج) له طرفه د کومې بدلې، اجر او ثواب هیله هم ورسره نه وي. چې دا ډول یو حالت په یوه بې عقیدې انسان باندې ډېر سخت او بد تیرېږي او پرې ډېره بده اغیزه کوي. دوی د ناوړه او نابېره پیښو په وړاندې خپل جرئت او روحیات بلکل او سمدلاسه له لاسه ورکوي او په پایله کې په ډول ډول روحي او رواني ناروغیو هم اخته کیږي. دا آیات شریف دا هم څرګندوي چې کله که یو با ایمانه سړی ناروغه کیږي او یو بې ایمانه هم ناروغه کیږي، د با ایمانه سړي هیله او امید د الله (ج) له طرفه د بیا روغتیا او ښې روغتیا لپاره شفا ببښونکي او شفا ورکونکی ده، او هر څوك چې ترې د ناروغی، روغتیا او ښه والي لپاره پوښتنه کوي، نو هغه حتماً په ځواب کې ورته وایي چې اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ ښه یم او څه چې د الله (ج) له طرفه امر وي هغه زما قبول دی او بیا وایي چې هیله او امید پاك الله (ج) ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

ده، انشا الله تعالیٰ چي ښه به شم. خو بی عقيدې شخص لدی هرڅه محروم دئ. هيله او اميد د انسان روح او جسم ته خوښي، استقامت، او جرئت وربښي. هيله او اميد يو مخکې وړونکی او مخکښه ځواك دئ، يو با ايمانه انسان د نورو ټولو انسانانوپه پرتله تل ډېر اميدواره او غښتلی وي، د نورو ټولو خلکو په پرتله ښه انګيرونکی، ښه هيله من او له رواني خپګان او پرېشانی څخه هم تر نورو څخه ډېر لرې وي. ځکه چي ايمان د زړه له کومي باور لرل په هغه ځواك او هغه قدرت باندې دی چي هغه يو بی سرحده ځواك، بې پايلي رحمت، بې اندازې بخشش او بښنه ده.

کله چي يو با ايمانه انسان ناروغه شي هغه د خپلي ناروغی د روغتيا او شفا لپاره ډېره لويه هيله او اميد لري. چي پدې هکله بيا هم پاك الله (ج) د يوه باايمانه شخص د وينا، ټينګې ارادې او همت په هکله په خپل سپيڅلي کتاب قرآن عظيم الشان کې داسي فرمايي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَ اِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِ ﴿ص . (د الشعرآء سورة ۸۰ آيه) .

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

هر کله چي يو با ايمانه انسان په کړاوونو باندې اخته شي هغه بيا د الله (ج) په مرسته، رحم او مهربانی له دغو کړاوونو څخه د خلاصيدو پوره پوره هيله لري. موږ په خپله تولنه او چاپيريال کې اورو او وينو کله چي يو با ايمانه او مؤمن انسان د يوه غم او کړاو سره مخامخ شي نو سمد لاسه په دې فکر او عقيده وي او وايي چي په هره سختی او کړاو پسي سوکالي او آرامي او په هره تياره پسي رڼا شته. خير دئ دا هر څه چي راغلي تيرېدونکي دي. خپل روحيات له لاسه نه ورکوي. پدې هکله بيا هم پاك الله (ج) د يوه باايمانه شخص د ټينګې ارادې او همت په هکله په خپل سپيڅلي کتاب قرآن عظيم الشان کې زېرئ ورکوي او داسي فرمايي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿ (د الشرح سورة ۵ او۶ آيه) .

ژباړه :- نو بيشکه سره له سختی آسانتيا شته . بيشکه سره له سختی آسانتيا شته .

دلته الله (ج) موږ ته دا څرګندوي چي که چيرې په کوم انسان باندې کومه سختي راشي پدې ټولو کې بيا هم د الله (ج) يو حکمت وي په هغې پسي سوکالي او آرامي، آساني او رڼايي سمدلاسه مل او ملګري وي. نو ټولو انسانانو او بيا په ځانګړی توګه د يوه با ايمانه انسان لپاره دا ښايي چي د هرې سختی ، کړاو او غم په حالت کې د زغم او حوصلې څخه کار واخلي او د راتلونکو ښو پايلو په هيله واوسي . هغه خلك چي تل د الله (ج) د رحم او مرستې په هيله 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 ناروغی ورپیښې 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 څیړنې شوې، چې یو له دغو څیړنو 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 . څیرونکو دا ناروغان د لسو څخه تر پنځلسو کلونو پورې وڅارل او هغوی یې بیا تر څیرنې لاندې ونیول. ددې څیرنو 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 بلې 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 وڅیړل شوې او ځرګنده 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 رمټې شوې. ولې هغه ډله ناروغاني 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 ناروغی باندې اخته او په پایله کې مړې شوې.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

سايکولوجست اوکلي رايس (Ocli Rice) د وروستيو سلو کلونو پلټنې او تحقيقات راټول کړل او بيا يې هغه د پوره سوچ، ژور فکر، تحليل او پوره پلټنې لاندې ونيول نو دا پايله او نتيجه يې تر لاسه کړه چې د يوه انسان لپاره هيله، اميد او ښه انګيرنه يا خوشبيني د يو شمير سايکونيوروايميونولوجي(Psychoneuroimmunology (PNI اصولو پربنسټ د انسان د بدن مقاومت د ډول ډول ناروغيو په وړاندې غښتلی کوي، نو له همدې کبله ده چې هيله من، اميد لرونکي، او هغه ناروغان چې د درملنې په درشل کې د خپلې ښه روغتيا لپاره د ځانه سره ښه انګيرنه لري يعنې خوشبين وي، ژر شفا تر لاسه کوي او ژر روغيږي. د PNI د ميکانيزمونو څخه يو دادئ چې د هيله منو، اميد لرونکو او خوشبينو يا ښو انګيرونکو خلکو په وينو کې د ټي او ان کا حجرې (T-Cells او N K Cells) د هغو خلکو په پرتله چې هغوی خپله هيله او اميد له لاسه ورکړی وي، ډېرې غښتلې او فعالې وي. بايد وويل شي چې د ټي حجرو يا ژونکو(T-Cells) دنده پدې ډول ده چې کله کوم انتان يا ميکروب د انسان بدن او وينې ته ورننوځي دا ژونکې هغه ژر تر ژره پيژني او بيا همدا T-Cells په ډېره تيزی او سرعت سره وده کوي او ډېرېږي او ددوئ شمير آن ميلونونو اوميلياردونو ته رسيږي او بيا همدغه ژونکې، يرغلګر ميکروبونه له مينځه وړي. خوهغه خلك چې تل خپه، خواشينی او اندېښمن وي او همدارنګه خپلې هيلې او اميدونه يې له لاسه ورکړي وي په وينه کې ئی د ټي T ژونکې يا حجرات په ډېره ورو او کراره توګه سره وده او تکثر کوي، شمير يې په سمه توګه نه ډېرېږي او د دوی په پرتله يرغلګرې ژونکې دا چانس پيدا کوي تر څو خپل شمير په وينه کې ډېر کړي او په پايله کې د انسان په بدن کې ناروغي رامينځ ته کړي. همدارنګه د N K ژونکې يا حجرات دا دنده لري چې وينې ته وردننه شوئ هر بهرنی توکئ يا موجود تشخيص او هغه له مينځه يوسي. په بهرنيو توکو کې د يوه ناروغ کس سرطاني ژونکې يا حجرې هم شاملې دی چې د N K ژونکو تر يرغل او حملې لاندې راځي. د N K ژونکې يا حجرې هم په هيله منو، اميد لرونکو او خوشبينو يا د ښو انګيرونکو خلکو په وينو کې ډېرې غښتلې او ښې فعالې وي. هيله من، اميدواره او خوشبينه يا د ښې انګيرنې خلك تل د ښې رويې، ښه رفتار، ښه کردار، ښه نيت، اخلاص، صداقت، نرم او آرامه طبيعت او ډېرې انرژی خاوندان وي. چې دا ټول عادات او خواص په حقيقت کې د ايمان له روښنايي ګانو او تجلياتو څخه دي.

په عامه روغتيا او طبابت کې يو شمير نور فکتورونه لکه مناسب او ښه خواړه، سپورت، ورزش يا لوبې، هيله، اميد او تمه، خوشبيني يا ښه انګيرنه، له بيچاره وو، نادارو، غريبو او بې وزلی خلکو سره مرسته هم د روغتيا د ساتنې او پوښنې يا وقايې لپاره ګټور دي. خوبرعکس بيا ډېر شمير نور فکتورونه لکه سګرت، چلم، چرس، ترياك او پوډر څکول، شراب څښل ،عياشي او فحاشي، شهوت

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرستي، کینه او حسد، چل ول، غولونه او تیرویستنه، قهر او غوسه او داسې نور غیر معقول او منفي فکتورونه د روغتیا لپاره خورا مضر او له هر ډول خطرونو ډك دي، چې له هغو څخه باید په کلکه ځان ساتنه او پرهیز وشي. ایمان په دې دواړه ډوله فکتورونو باندې ښه پوره اغیزه لري. یعني هم یې موږ ټول مسلمانان د ښې روغتیا د لاسته راوړنې لپاره د ګټورو اعمالو او ښو کړو وړو د سرته رسولو لپاره هڅولي، او هم یې له هغو کړو وړو او اعمالو څخه چې زموږ د روغتیا لپاره ډېر بد اوله خطره ډك وژونکي زهر دي، منع کړي یو، او د هغو د سرته نه رسولو امر یې راته کړی دئ. الله (ج) خپلو مؤمنو او بایمانه بندګانو ته دا دنده ورکوي چې باید نورو خلکو ته د پورتنیو ګټورو او ښو کړو وړو د سرته رسولو، او د یادو شوو ناوړو او غیر اخلاقي اعمالو د سرته نه رسولو د الله (ج) احکام، اوامر او نواهي په پوره توګه بیان او هغوی ته یې ورسوي. پدې هکله الله (ج) په خپل سپیڅلی کتاب قران عظیم الشان کې داسی فرمایلي دي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

(د آل عمران سورة ۱۱۰ آیه) .

ژباړه: یئ تاسی (ای محمدي امته!) خیر (بهتردهرهغه) امت چه ایستلی شوی دی لپاره د خلقو. چه حکم کوئ تاسې (هرچا ته) په معروف (نیکئ) سره . او منع کوئ تاسې (هر څوك) له منکر (بدئ) څنی او ایمان لری په الله باندې (په دوام او ثبات سره)،

دلته ګورو چې الله(ج) مؤمنانو ته دا دنده ورسپارلې ده چې باید دوی د نورو انسانانو د دنیوي او اخروي ښېګڼو لپاره هڅه او هاند وکړي هغوی ښې روغتیا 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 دنیوي او اخروي ګټې نغښتې دي. اوله هغو اعمالو او کړو وړو څخه ئی منع کړي چې ددوی دنیوی او اخروی زیان پکښې نغښتئ وی. البته دا معلومه خبره ده چې د نیکیو او بدیو یا معروف او منکراتو موِضوع له دې څخه ډېره پراخه او لویه ده ، ولې ما دلته یوازې هغه څه ته اشاره کړې، کوم چې له رواني او جسمي روغتیا سره نژدې اړیکه لري.

د :- ایمان یو مؤمن انسان د حسد له وژونکې ناروغۍ څخه ژغوري

کینه او حسد هغه ناوړه صفات دی چې د منکراتو په ډله کې راځی، له رواني او جسمي روغتیا سره ډېرې نژدې اړیکې لري او د ایمان پواسطه له مینځه وړل کیږي. په یوه بې ایمانه انسان کې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیني او حسد شتون نه یوازې حاسد او کینه کوونکې وژني، بلکي د زرګونو نورو انسانانو د مړیني او تباهۍ لامل هم ګرځیدای 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 کي ځائ هم نه ورکوي. د یوه رښتینی مؤمن انسان په زړه کي د حسد، بخل او کیني پر ځای تل مینه او محبت، زړه سوی او سخاوت، دوستي او وروروليِ ، اخلاص او صداقت ، تقوی او دیانت ، وفا او صمیمیت ، لورینه او ښه نیت، رحم، ننګ او غیرت ځای لری.

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

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

آفـــــرین شه د کینـي په عدالـت	چـي یـې کـړئ پـدې رنګـه قضاوت
چي تر نورو لا د مخه یو کــرت	و دا خپل خاونـد اخته کړي په آفت

د روانشناسی د علم له نظره حسد د نفساني خواهشاتو یا د ځان غوښتني زیږنده ده او د یوه انسان په خپل ځان باندې د شدیدي او کلکي بې اعتمادی او بې باوری څخه سرچینه اخلي. یو حسود او کینه ناکه انسان دا نه خوښوي چي بل انسان او نور څوك دې د کوم نعمت څخه برخه من شي. حسود انسان تل ډېره سخته او شدیده هیله لري چي همدغه د ده ترسترګو لاندې نعمت او الٰهي ورکړه چي 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 کي سوځي تر څو چي 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 داچي : حسود هیڅکله لوی او لوړ مقام ته نه رسیږي .

دلته غواړم چي د حسد د ډېرو بدو او ناوړه پایلو په اړه د هټلر د کړو وړو څخه څه ناڅه یادونه وکړم. هټلر د جرمني ډېر مشهور او جګړه مار ولسمشر وو، چی د حسد د ډېرې سختي او شدیدې ناروغی له امله د میلونونو انسانانو د مړیني او وژني لامل شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هتلر په هکله ليکوالانو ليکلي دي چي که چيرې به د يوه چا د جاموداو لباسونو رنګ هتلر ته ښايسته او ښکلئ وبرېښيده، هغه رنګ جامه او لباس به يې زغملی نشواى، د امکان تر حده به يې هڅه او کوښښ کاوه تر څو هغه لباس او جامه چي د هغه د حسادت تر اغيزې لاندې راغلي وه هغه له مينځه يوسي، نو ډېره ژر به يې له مينځه وړله . هغه په خپله يوه مصاحبه کي ويلي وو چي: *" زه د داسي يوه وخت او داسي يوه حالت د ليدلو وس او توان نلرم چي زه دې زوړ او بوډا شم او ځوانان دې راشي او زما ځای دې ونيسي "* . د تاريخ ليکونکو څخه يو ليکوال په دې عقيده دئ چي: *" دا چي هتلر په دومره ډېرو وژنو، تباهيو او بربادیو لاس پورې کړ د دې تولو وژنو، تباهيو او بربادیو يوازنۍ او يوازنۍ علت د هتلر حسادت وو. او هتلر به په خپلو جنایاتو کي د خپلو دې ډول سختو او شديدو کړو وړو په سر ته رسولو سره د خپل حسادت د اور بلې لمبې غلې کولې "* .

يوه سويسي پلټونکي او محقق ليکلي دي چي د اسلام دين د حسد د نفساني خواهشاتو او د حسد د ځان غوښتنې د ناروغتياوو درملنه کوي. يقيناً چي ايمان په يوه انسان کي د بخيلی، بد نيتی، کينې او حسد روحيه او عادت له مينځه وړي. د حسادت اور د انسان د جګړې او تيښتې يا د فايټ اِنډ فلايټ (Fight and Flight) طبيعي غريزه او طبيعي غوښتنه راپاروي او هغه تحريکوي. ددې په پايله کي د کورتيزون(Cortisone) هورمون افراز زياتيږی، په وينه کي يې سوېه يا کچه لوړېږي چي په پايله کي د ډول ډول ناروغيو لکه د ويني د لوړ فشار، د زړه د نورو ډول ډول ناروغيو او د ناروغيو په وړاندې د انسان د بدن د مقاومت د کمښت او کمزورتيا لامل کيږي.

په عام ډول زموږ د واك او اختيار څخه ليرې او بهر شعور د لوی ذات الله (ج) په امر سره زموږ د بدن په ميليونونو کيمياوي او بيولوژيکي تعاملات او همدارنګه د زړه او تنفس حرکات په خپل کنټرول او خپل اختيار کي لري او هغه کنټرولوي، نو زموږ د بدن همدغه ناخود آګاه يا زموږ له واك او کنټرول څخه بهر سيستم د ناروغيو د شفا او روغوالي دنده هم په غاړه لري. دغه ياد شوئ سيستم هغه وخت ښه کار کوي او ښه کړه وړه تر سره کولای شي چي د ډار او وېرې، کينې او حسد، کرکي او نفرت، قهر او غضب، بغض او عداوت، بخل او بد نيتی په بند، ولچك او زولنو کي نه وي او هغه په پوره ډول آزاد او ناپيیلئ پرېښودل شي. دا آزادي يا ناپيیلتوب د دې سيستم لپاره په ډېرښه او احسن ډول هغه وخت امکان لري چي يو انسان په پاك او لوی ذات الله (ج) باندې ايمان او عقيده ولري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لکه چي ګورو ايمان د ټولو رواني ناروغيو ليرې کونکئ اود هغوى لپاره يو ډېر اوچت درمل او درملنه ده، ايمان د اخلاقي رزايلو ځائ په اخلاقي فضايلو باندې بدلوي يعني د ايمان په واسطه د اخلاقي رزايلو ځاى اخلاقي فضايل نيسي. ايمان د نيکو، ښو او صالحو اعمالو او کړو وړو په طرف د انسان تحريك کونکى او هڅونکى دئ. همدغه نيك او صالح اعمال او کړه وړه د الله (ج) د سپيڅلي کتاب قرآن عظيم الشان د څلورګونو شرطونو څخه يو شرط دئ چي د هغو په سرته رسولو سره يو انسان د دواړو دارينو برياليتوب، سرلوړي، خلاصون او آزادي تر لاسه کولاى شي او د العصر په سوره کي له هغې څخه يادونه شوې ده چي 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، نيکو او صالحو اعمالو بدله يا ثواب يوازې په آخرت پورې اړه لري او که په دې دنيا او دې نړى کي هم له هغو څخه ګټه اخيستلى شو؟ په دې هکله ډېر لوى ذات پاك الله (ج) داسي فرمايي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

يعني هغه څوك چي ايمان لري، نيك او صالح اعمال سرته رسوي، هيڅکله هم په خسران، زيان او تاوان کي نه دي. په دې نړى کي يو شمير خلك په ناپوهى سره په دې فکر او باور دي او وايي چي د دې دنيا سعادت او نيك بختي د کافرانو لپاره او د هغې دنيا يا آخرت نيکبختي د مسلمانانو لپاره ده. زموږ د دې ليکني د بحث او تبصرې وړ موضوع د يوه انسان د روغتيا په هکله د دغې ځمکي پر مخ د هغه د ژوندانه په وخت کي ده. او لکه څرنګه چي يادونه وشوه، يو مسلمان هم په دې دنيا او هم په آخرت کي د ژوندانه د ډېرو ښواو ډېرو اوچتو مزاياوو څخه د ښې روغتيا سره سره برخه من کيداى شي. په دې هکله پاك الله (ج) داسي فرمايي :

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

ژباړه :- هر چا چه وکړ نیک (عمل) له نارینه څخه یا له ښځې څخه حال دا چه دی مؤمن وي نو خامخا ژوندون به ورکړو هرو مرو (خامخا) هغه ته ژوندون طیبه (پاکیزه) ، او خامخا جزا به ورکړو هرومرو (خامخا) دوی ته اجر د دوی په ډیر ښه د هغو (نیکیو) سره چه وو دوی (په دنیا کښې) چه کولی به ئی .

د قرآن عظیم الشان د دې آیت شریف څخه په ډېره جوته او څرګنده توګه لیدل کیږی چی هر نارینه او ښځینه یعني هر انسان چې په دنیا کې د ایمان د غوښتني مطابق خپل تول کړه وړه، د خپل ژوند تولې چارې، نیک اعمال، نیک کردار او نیک رفتار تر سره کوي، هغه ته لوی ذات پاك الله (ج) په دنیا او آخرت کې ډېره ښه بدله (ډېر ښه اجر) ډېر ښه ژوند (ډېر ښه صحي، سالم او بې خطره ژوند)، ډېر ښه بریالیتوب او سرلوړي ور په برخه کوي. د دې سربیره پاك الله (ج) فرمايلي دي چې :

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

دلته په دې آیت شریف کې د دنیا د ثواب د ډېرو مطلبونو څخه یو مطلب دا دئ چې یو انسان د دې دنیا د تولو الٰهي نعمتونو څخه د شریعت، اسلامیت او انسانیت په چوکاټ کې په پوره او مکمله توګه ګټه اخیستلی شي او کولای شی له هغو تولو څخه پوره پوره خوند او لذت هم واخلي. نو که څوك د الله (ج) په وحدانیت او یووالي باندې ایمان ولري او د پوره او تینګ ایمان څښتن واوسي او همدارنګه خپل تول اعمال او کړه وړه د ایمان د هیلي او غوښتني مطابق تر سره کړي، نو بیا دا ډول خلکو ته الله (ج) هم په دې دنیا او هم په هغې دنیا یعنې آخرت کې ثواب، روحي، قلبي، او فکري سکون، اطمینان او رواني آراموالی، ښه اجر، او ښه ژوند ورپه برخه کوي. همدارنګه پاك الله (ج) د النحل د سورې په ۳۰ آیه کې فرمایلي دي چې :

بسم الله الرحمٰن الرحيم

لِلَّذِيْنَ أَحْسَنُوْا فِيْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ ط وَلَدَارُ الْاٰخِرَةِ خَيْرٌ ط (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 نیك اعمال، نیك کردار، نیك 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 برې ، 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 ډیرې ښې بدلې او ډیر 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:

" ښیګنه 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 یادیږي، 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 رالږروي نو باید وویل شي چې همدا د ټولنیز ملاتړ او ټولنیز تقویت فکتور بیا د تیلومیرز(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 رشتي يا دي اِن اِي (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 اوږدوالئ لنډ شي، په همغي 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 کي او همدارنګه د هغه ګرانښت د ټولني له خوا څخه د هغه د رواني او روحي فشارونو لپاره خنثیٰ کونکی او له مينځه وړونکی خاصيت او اغيز ولري نو بيا دا روښانه او د لمر غونډې څلانده 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 اوږدوالئ ژر نه لنډيږي بلکې د ډېر وخت لپاره اوږد او طويل پاته کيږي چې په خپله د Telomeres اوږدوالئ او طول د انسان د عمر له دوام او اوږدوالي سره سمه او مستقيمه اړيکه لري.

<u>په پورتني تصوير کې د DNA رشتي ليدل کيږي چې د DNA د هرې رشتي په آخرني برخه کې په سور رنګ سره Telomeres ښکاري.</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 رياکارۍ او ځان ښودني څخه تر سره شي 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.

يعنې 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 الترويزم 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 التروېزم 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 کومي بدلې او مکافاتو په هیله او امید هم نه وي او نه هم په راتلونکی 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 ورپیښې 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 راتلونکي کی کومه مرسته ورسره کولای شي.

په هر صورت! له ډېرې پخوا زماني 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 داسي 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 عدل الـهی ستمگر است
هر کس که مستــــمند برهاند 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 مرسته ونکړي له ځانه = دربار د پـاك الله کـې دا یـو ظـلم دئ پـریما نه
که چا ولیـدی مجبور مرسته وکـړي 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 نيك سړي په نوم سره ياد كړي. له همدې كبله ده چې له اړو او محتاجو، فقيرانو او مسكينانو، بې وسې او غريبانو، كونډو او يتيمانو سره مرسته بايد په داسې ډول سره تر سره شي چې د دغې مرستې كولو حالت نور خلك ونشي ليدلاى او هغه نورو خلكو ته د ښودلو او ځان ښودلو په ډول سره تر سره نشي بلكې يوازې اويوازې في سبيل الله او د پاك الله (ج) د رضا لپاره وي.

اوس د صالح او نيك عمل موضوع او خبرې ته راځو او ګورو چې هغه په څه ډول سره رواني او جسمي روغتيا ته ښه والئ وربښي. لمړى د صالحه او نيكو اعمالو اغيزې په راتلونكي نسل باندې څيړو. هغه څوك چې د راتلونكو نسلونو د ښيګڼې او خير په فكر كې دي او د هغوى لپاره يې د خير او ښيګڼې كړه وړه تر سره كړي دي د هغو كسانو په مقايسه چې هغوى د راتلونكو نسلونو د خير او ښيګڼې په فكر كې نه دي، د دې دواړه ډوله خلكو روغتيا څيړل شوې ده. د څيړنو په پاى كې دا جوته او څرګنده شوه چې هغه خلك چې د راتلونكو نسلونو د خير او ښيګڼې په فكر كې وه، د بوډاتوب يا زوړوالي په عمر كې د ښې روغتيا او سلامتيا څښتنان وو، ښه رواني روغتيا ئې هم درلوده او له خپل ژوند څخه خوښ او راضي ول. د اسلام په مقدس دين كې هغه نيك او ښه كار چې په راتلونكو نسلونو پورې اړه او تعلق پيدا كوي او راتلونكو نسلونو ته يې ګټه رسيږي، د جاريه صدقې يا دوامداره او بې پايلې صدقې په نامه يادېږي لكه د ميوه لرونكو او يا نورو نيالګيو كينول، د لارو، پلونو، سړكونو، جوماتونو، مدرسو او مكتبونو، كلنيكونو، د اوبو د بندونو، ويالو او نهرونو او د داسې نورو تولګټو او عام المنفعه ځايونو جوړول. نو بايد وويل شي چې د الله (ج) په دربار كې د دې ډول صدقې سرته رسوونكئ او څښتن د ډېر لوئ اجر ، ثواب او ښې بدلې وړ ګرځي. دا ځكه چې د دې ډول خلكو خير په دوامداره توګه سره دوام مومي او نسلونه، نسلونه ورڅخه ګټه اخلي، نو دا ډول خلكو ته ډلې ډلې خلك او راتلونكي نسلونه دوعاوې كوي او تل د الله (ج) له دربار څخه ورته د ښې بدلې ، لوى اجر او ثواب غوښتنه كوي نو الله (ج) هم دې ډول خلكو ته دنيوي او اخروي نيكى ، سرلوړي او نيك نوم، ښه بدله او ښه اجر، ښه ثواب او ښه ژوند وربه برخه كوي. په دې هكله زموږ محبوب پيغمبر حضرت محمد مصطفىٰ (ص) فرمايي:

(خَيْرُ النّاسِ مَنْ يَّنْفَعُ النّاسَ) الحديث .

ژباړه : ښه ترين د خلكو هغه څوك دئ چې نورو خلكو ته ګټه رسوي.

يو با ايمانه مسلمان نيك، ښه او صالح عمل د دې لپاره سرته رسوي چې يو خو الله (ج) ورته د دې ډول اعمالو او كړو وړو د سرته رسولو لپاره امر كړى دئ او بل دا چې همدا نيك اعمال او ښه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړه وړه یوه مسلمان ته ښه ښکاري نو ځکه یې سرته رسوي. نو یو د ایمان څښتن یا یو مسلمان چې د خپلو دې نیکو اعمالو ، ښه کار او ښه کردار کومې کټې تر لاسه کوي هغه ځو ګونې او ځو اړخیزې وي. چې البته د رواني روغتیا په اړخ کې د هغو پایله دا ده چې هغه د ټولنې او خلکو تر منځ د مینې او محبت وړ ګرځوي او د خلکو په زړونو کې ځای نیسي او هر چاته محبوب وي چې دا حالت بیا د هغه د اجتماعي یا ټولنیزې روغتیا لپاره ډېر ګټور دئ او همدغه ګټور حالت یو مؤمن انسان د نیکو اعمالو او کړو وړو دوام ته هڅوي چې همدغه نیك او صالح اعمال او کړه وړه بیا د خپل عادت، خاصیت او خواصو له مخې رواني روغتیا ته ښه والی وربښي او دا چې دا خلك نورو ته ګټور واقع شوي دي نو په خپل نفس او خپل ځان باندې د دوی باور او اعتماد غښتلی کیږي. چې البته دا حالت بیا هم رواني روغتیا ته ګټور دئ او د دې ټولو اغیزو ټولګه یا مجموعه بیا د نوموړي انسان د خوښی ، خوشالی او رواني روغتیا لامل کیږي.

یو بل نیك او صالح عمل چې د هغه روغتیایي او صحي اغیزه په ثبوت رسیدلې ده هغه عفوه او بښنـه ده. په هغه چا چې یرغل او تعرض شوئ وي، په داسې حالت کې هغه انسان د قهر، غضب او غصې ډېر سخت او ډېر تند احساس لري، که چیرې قهر، غضب او غصه ئی په زړه کې دوامداره وساتل شي د رواني او جسمي روغتیا لپاره ئی ډېره بد اړخیزه او خطرناکه ده. دغه قهر، غضب او غصه د کورتیزون هورمون د دوامداره ترشح او افرازېدلو لامل یا سبب کیږي چې په پایله کې د کورتیزون د هورمون لوړه کچه د ډول ډول رواني او جسمي ناروغیو لکه د وینې د لوړ فشار، د زړه د ډول ډول ناروغیو او د ناروغیو په وړاندې د انسان د بدن د مقاومت د کمښت او کمزورتیا لامل کیږي. ولې که یو ځوك په چا باندې تعرض او یرغل وکړي او هغه روحاً ، فکراً او حتیٰ جسماً وځوروي او هغه انسان له سالم عقل ، سوچ او سالم فکر څخه کار واخلي او یرغلګر ته د زړه له اخلاصه او په ډېره صادقانه او ریښتینې توګه سره عفوه او بښنه وکړي، نو د داسې سړي د قهرجنو احساساتو اور مړ او مړاوې کیږي او سمدلاسه د داسې سړي د روحي تېونو جوړېدنه پیل کیږي او روغتیا یې صورت مومي.

د اسلام مقدس او سپیڅلی دین عفوه او بښنه تر غچ اخیستلو څخه ډېره ښه ګڼي او یو ایماندار انسان تل کولای شي چې ژر وبل چاته عفوه او بښنه وکړي. د سایکولوژي د پوهانو له ډلې څخه یوه تن د Dr. Giuseppe (ډاکټر ګیوسیپ) په نوم په کال ۲۰۰۲ میلادي کښې د خپلو څېړنو په پایله کې ولیکل چې: د غچ اخیستلو فکر او احساس او پخپله قهر او غصه د انسان د زړه د روغتیا لپاره ډېرې بدې، ناوړه او ډېرې خطرناکې پایلې لري او د انسان زړه په پایله کې په ډول ډول

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغيو باندې اخته کوي. ولې عفوه او ښښنه کولای شي چې د دې ټولو بدو او ناوړو اغيزو مخه ونيسي. نو هغه څوک چې د رواني فشارونو تر اغيزې لاندې د غچ اخيستلو سوچ، فکر او خيال کوي، اړيږي چې په خپل ځان باندې د دې ډول روحي فشارونو د کميدلو لپاره د نشو، شرابو، مسکراتو، مخدراتو، نصوارو، سګرټو، چرسو، چلم، پوډرو، تارياکو 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 ډيره 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 ښښنه ده او بس . چې همدا عفوه او ښښنه يو انسان له ټولو دنيوي او اخروي کړاوونو او بدمرغيو څخه ژغوري.

و- د يوه با ايمانه سړي لمونځ د هغه د روغتيا ساتونکۍ دۍ.

بې له شکه چې لمونځ ، روژه ، زکات او حج د نيکو او صالحو اعمالو په ډله کې شامل او ګڼ 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 الصّٰابِرِيْنَ ۝ .

(د البقرة سورة ١٥٣ آيه) .

ژباړه : ـ 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 کمزورې ويني 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 یعني 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 سیورې 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 یعني 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 خوښي 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 اِیَّاکَ نَسْتَعِینُ ۝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 یعني الله (ج) ملاتړ او مرسته ترلاسه کړي نو په همدې اړه پاك الله (ج) د خپلو ټولو وفادارو ، اړو او بیا مطیع او فرمانبرداره بنده ګانو لپاره په خپل پاك کلام یعني قرآن عظیم الشان کې داسې فرمایي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَ مَنْ يَّعْتَصِمْ بِاللّٰهِ فَقَدْ هُدِیَ اِلٰی صِرَاطٍ مُّسْتَقِيْمٍ ۝ع(د ا ل عمران سورة ۱۰۱ آيه)

ژباړه : - او هر څوك چي منګولي ښخې کړی (د الله په دين) نو په تحقيق سره لاره وښودله شوه ده ته په طرف د لاری سمی .

دلته دي خبرې ته اشاره شوې ده چي 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 ورورانديږ 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 منګولي او لاسونه د ژمنې او تعهد په ډول سره د الله (ج) په رالېږل 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 داسي انسان سره الله (ج) مل او ملګرى 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 سايكولوژي د علم له نظره لمونځ كولاى شي چي د يوه انسان په واك او اختيار كي دوه لاندی ډېر مهم شيان كيږدي چي هر بې دينه او بادينه انسان له هغو څخه خلاصی نلري او هغو ته اړ دئ.

۱ :- يو انسان كله له داسي ستونزو سره مخامخ كيږي چي هغه ستونزه نيغ په نيغه د نوموړي انسان په آبرو او حيثيت، عزت او شرافت، پرستيج او شخصيت باندې ناوړه اغيزه كوي، نو په داسي يوه حالت كښې نوموړئ كس نه غواړي چي خپله وريپښه شوې ستونزه خپل ډېر نژدې دوست، خواخوږي او يا ملګري سره مطرح او شريكه كړي، ولې كولاى شي چي خپله دغه ستونزه د لمانځه په واسطه له پاك الله(ج) سره مطرح او شريكه كړي او له هغه لوی 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 لوی 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 چي كه چيرې يو څوك كوم وخت له يوې ډېرې ناوړې او سختې ستونزې او حتیٰ له روحي او رواني ناروغی 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 بدی او پرېشانی ، غم او خپګيان د لاملونو په هكله د زړه غوټې وسپيري اوهغه ته دا خپل ټول

(c) ketabton.com: The Digital Library

غمونه څرګند او بیان کړي نو د دې ډول روحي او رواني ستونزو او ناروغیو د مخنیوي، درملنې اوعلاج لپاره دا تر ټولو د مخه، ډېره اوچته او ښه درملنه ده نو له همدې کبله کله چې یو انسان کله ناکله خپلې ډېري ستونزې او غمونه له بل چا سره نه شي مطرح کولاۍ او د هغو د حل، چارې سنجولو او لیرې کولو لپاره هم بل څوک بغیر د الله (ج) څخه ورسره مرسته او ملاتړ نه شي کولاۍ او یوازې د الله (ج) په واسطه سره حل او لیرې کیدای شي، او هم هغو ته تغیر ورکولاۍ شي او بس. نو بیا له الله (ج) سره رابطه نیول د لمانځه پواسطه سره صورت مومي او د همدې لپاره لمونځ د روحي او رواني ناروغیو د تداوۍ او درملنې لپاره او همدارنګه د هغو د پرمختګ د مخنیوي لپاره ډېرمهم رول لري، ځکه نو یو با ایمانه انسان هر کله چې خپلې ټولې ستونزې او وریښ 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 لیرې کولو لپاره مرسته او ملاتړ غواړي، نو هرومرو وروسته له دوعاوو او لمانځه څخه روحاً او فکراً آرامیږي.

۲ :- لمونځ تاسو ته دا احساس درکوي چې تاسو یوازې نه یاست او له تاسو سره یو څوک دۍ او هغه ذات هغه څوک دۍ چې هغه رحیم او رحمٰن، علیم او کریم، توانا او مهربانه ذات دۍ او هم تاسو ته ستاسو د غاړې له وریدونو او شارګونو څخه هم ډېر نژدې دۍ. دا ډول راز او نیاز له الله (ج) سره هغه وخت امکان لري او منځ ته راتلاۍ شي چې موږ سل په سلو کې (٪۱۰۰) د الله (ج) په شتون باندې لکه څرنګه چې په قرآن عظیم الشان کې له هغو څخه یادونه شوې ده کلکه عقیده ولرو او همدارنګه باید په دې باندې ایمان ولرو چې د هر شي او هر کار اختیار د الله(ج) په لاس کې دۍ. نو له همدې کبله یو لمونځ هغه وخت سم او پوره بلل کیداۍ شي چې یو انسان د هغه څخه د مخه په الله(ج) باندې پوره او کلك ایمان ولري. نو که چیرې یو لمونځ کوونکۍ 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 بیا دا ډول لمونځ هرو مرو ډول ډول ناروغیو ته شفا ورکوونکۍ او له هغو څخه د انسان ساتونکۍ او وقایه کونکۍ دۍ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

جلیل القدره صحابي حضرت بلال (رض) ته ویل چې: أرحنا بها یا بلال. یعنې ای بلاله په لمونځ سره مو په راحت کړه. نو د حضرت بلال(رض) ډېر ښکلي آذان به هم په ټولو حاضرینو کې یو ډول خاصه آرامي ، راحت او خوشالي او د لمانځه لپاره تشویق 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 بیا به یې خپلې ټولې ستونزې او اړتیاوې په ګډه سره او بیا وروسته په انفرادي ډول د دوعاوو په ډول الله (ج) ته بیانولې او د هغو د حل او لیرې کیدلو لپاره به یې له الله (ج) څخه مرسته او ملاتړ غوښتلو نو په پایله کې به ټولو ته یو ډول خاصه خوشالي، د زړه تسکین او آراموالی منځ ته راتللو.

له څه مودې راپدېخوا اروپایي پوهانو ډېرې پراخې څیړنې په لاره اچولې دي تر څو د لمانځه هر حرکت هر توری هر حرف او هره کلمه د انسان د روغتیا په اړه مطالعه کړي. یو ډېر شمیر کشفیاتو او نویو څیړنو پدې هکله ډېر حقایق روښانه او په داګه کړیدي چې یوه له هغو څخه دا ښکاره کوي چې د الله د کلیمې تکرار ډېرې ګټورې اغیزې د زړه په فعالیت او د هغه په دندو باندې لري. دوی د خپلو څیړنو 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 مګنټیک Electomagnetic (برقي مقناطیسي) څپې او امواج چې له چاپیریال څخه زموږ په روغتیا باندې ناوړې او بدې اغیزې لري هغه ټولې د سجدې په وسیله زموږ له بدن څخه د ځمکې خوا ته جذبیږي. په یوه 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 یا زړه له سر څخه پورته خواته راځي نو پدې حالت کې د انسان مغزو ، دماغ او سر ته ډېره وینه وربهیږي او د انسان ماغزه او دماغ ډېر او ښه تغذیه کیږي چې البته د دې عمل(سجدې) تکرار په یوه شپه او ورځ کې (۶۴) ځله یعنې په ټول پنځه وخته لمانځه کې د انسان د ذکاوت او حافظې، اورېدلو او لیدلو، د فکرونو او سوچونو د ښه تمرکز لپاره، او همدارنګه د انسان د عقل او هوښیارۍ د ښه والي ، ښه کار کولو او د دې ټولو یادو شوو حواسو د غښتلتیا لامل کیږي او هغه ټول ښه غښتلي کوي.

پـایـلـې

(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 غښتلې توګه ودرېدلای شي. رواني فشارونه کولاۍ 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 اغېزمن کولای شي. نو له همدې کبله روحي او رواني آراموالۍ د یوه انسان د بدن د ښې جسمي روغتیا لامل او سبب کېږي 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 کېږي. 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 ځانځانې هیلې او امیدونه ډېرۍ 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 سرۍ 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 کېدلو لامل کېږي، 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 يعنې 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 الْاِنْسَانَ لَفِیْ خُسْرٍ۝ اِلَّا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُواالصّالِحٰتِ وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ۵ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝ . (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 پسې توګه بايد په داسې ډول سره تشريح او څرګند شي، چې هغه د پوهې 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 خپلې 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 چې 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 چې 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 چې 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 ښيګڼې لپاره هر هغه څه چې 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 چې نيك او صالح اعمال د روغتيا ساتونکي دي، ځای کړل شی، او بايد ښه تشريح او څرګند شي.

تمت بالخير

ضميمی (مل)

د رواني فشارونو د منفي اغيزو د کمولو لپاره مادي عوامل:

رواني فشارونه د انسان په بدن کې د کورتيزون هورمون افراز چې د پښتورګو د فوق الکليی غدې څخه ترشح او افرازيږي، تحريکوي چې په پايله کې هغه له نارمل حالت څخه ډېر افرازيږي، د وينې په دوران کښې ډېريږي او يخپل لوړ حالت کی پاته کيږي. د دغه هورمون ډېروالی د يوه انسان په وينه کې د دې لامل کيږي چې 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 چې 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 یادې 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 یوه انسان د رواني فشارونو د تقلیل یا کمښت او د منځه وړلو لپاره یوازنۍ اغېزمن او ګټور عامل او درمل ایمان دئ. نو هرهغه څوك چې ایمان 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 یا سببونه چې بیا د طب او طبابت پوهانو او عالمانو د رواني فشارونو د اغیزو د تقلیل او کمښت لپاره اغیزمن او ګټور ثابت کړي دي، هغه په لاندې ډول دي:

د الف نسخه :-

د روحي او رواني فشارونو د منفي اغیزو د تقلیل او کمښت لپاره او همدارنګه د بدن د معافیتي او دفاعي سیستم د تقویې او ښتلتوب لپاره لازمه ده چې په بدن کې د درې لاندې سببونو یا عواملو له یوځای کیدو څخه مخنیوی وشي:

الف : کافین لرونکي توکي .

ب : د بي (B) د ویټامینونو کمښت .

ج : خورا ډېر خواړه خواړه .

یعنې دا چې تل باید هڅه وشي چې یو انسان له کافین لرونکو توکو او د خورا ډېرو خوړو خوړو له بې ځایه او غیرضروري خوړلو او استعمال څخه خپل ځان لیرې وساتي. همدارنګه باید تل هڅه وکړي چې هغه خواړه، سابه او میوې وخوري، چې هغه د بي(B) ویټامینونه ولري.

د دې درېو یادو شوو عواملو او سببونو اړیکې هم له یوه او بل سره په دې ډول دي چې دوی په خپل منځ کې یو او بل ته لاسونه ورکوي او د رواني فشارونو منفي اغیزې نورې هم په یوه انسان باندې ورډېروي، راپاروي او راڅرګندوي نو له همدې کبله وړاندیز کیږي چې :

۱) :- د خوړلو لپاره هغه غذاوې او خواړه باید وکاروی چې د بي ویټامینونه (Vitamines-B) په کافي اندازه ولري لکه ینه یا جیګر، پښتورګي او زړه، شیدې او هګۍ، کیله او منې، ګل آفتاب پرست او بادام، رومي بانجان، نخود او داسې نورې ډېرې میوې او اومه سابه. او که چیرې اړتیا وي، لازمه ده چې ویټامین بي کامپلکس (Vitamin B-Complex) د شربتو، ټابلیټونو، کپسولونو او یا هم د زرقیاتو په ډول سره په کار واچول شي او ګټه ورڅخه واخیستل شي.

۲) :- هغه خواړه چې زیات کافین (caffeine) لري لکه چای، قهوه، چاکلیټونه، کوکا کولا او داسې نور باید په ډېره کمه او ټیټه 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 شيريني او شکرې) او یا هم د انسان په بدن کښې ورڅخه شکره منځ ته راځي لکه پټاټې یا کچالو، وریجې، بې سبوسه ډوډې او داسې نور.

د ب نسخه :-

<u>لوبې او ورزشونه یوه بله داسې نسخه ده</u> چې هغه د دې سره سره چې یوه انسان ته ډېرې ډول ډول روغتیايي 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 ژغوري. 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 کی 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 څوک 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 روغتیايي ستونزو او ناروغیو لامل کیږي. په داسې یوه حالت کښې دا ډېره ښه خبره او ښه کار دئ چې سپورتونه او لوبې په داسی یوه خونه او آزاده هوا کی تر سره شي چې د لمرورانګی 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 :-

<u>باکیفیته او پوره یا کافي خوب</u> :- 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، لوبيا او داسې نور) دوه يا 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 رسيږي او خوړل کيږي، ښه ده چې هغه په لږه اندازه نشايسته لرونکي وي. نشايسته لرونکي خواړه د ترېپتوفان 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 که څوک قبِضيت 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 خوړې 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 يعنې 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 کیږي 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 کمیږي او په پایله کښې د ډول ډول ناروغیو په وړاندې د خطر قبلولو اندازه اوکچه لوړیږي.

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 دانې لیموګان بغیر له شکرې څخه علاوه شي، نو دا یو ډېر ښه کار دئ، ځکه لیمو په ډېره اوچته پیمانه سره ویتامین سي Vitamin-C لري چې دغه ویتامین 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 اللهِ 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 مخنیوئ) 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 (يوه نوې ځمکه) د Eckhart Tolle ليکنه
-8 عمومی اسلامی ځانګړتياوې د ډاکټر يوسف قرضاوی ليکنه
-9 کيميای سعادت يا د نيکمرغی کيميا د امام محمد غزالی (رح) ليکنه
-10 رهنمون د غلام حسين ذولفقاری ليکنه
-11 Reversing Heart Disease (دزړه دناروغيوپه شا تمبونه) د Dr. Dean Ornish ليکنه
-12 The Biology of Success (د برياليتوب يا بری بيالوژی) د Robert Arnot, M.D ليکنه
-13 The Power of Intention (دنيت قوه) د Dr. Wayne W. Dyer ليکنه
-14 دينی افراطيت د ډاکټر يوسف قرضاوی ليکنه
-15 Good Stress, Bad Stress (ښه روانی فشار او بد روانی فشار) د Barry Lenson ليکنه
-16 The Omega Diet (د اوميګا لرونکو خوړو رژيم) د Artemis p. Simopoulos ليکنه
-17 The 7 Habits of Highly Effective people (د ډيرو بريالیو او اغيزمنو خلکو ۷ عادتونه) دStephen R Covey ليکنه
-18 قضا و قدر د عبد الواحد نهضت فراهی ليکنه
-19 The power of Now (د اوس قدرت) د Eckhart Tolle ليکنه
-20 Happiness (خوښي) د Richard Layard ليکنه
-21 The Power is within you (قدرت په تاسو کی دئ) د Louise L. Hay ليکنه
-22 The South Beach Heart Health Revolution (د زړه د روغتيا انقلاب د امريکا په سويلی ساحل کی) د Arther Agaston ليکنه
-23 Anatomy of the Spirit (د روحيه اناتومي) د Caroline Myss, Ph.D ليکنه
-24 تفسير نمونه- تفسير هيئت علما د آيت الله مکارم شيرازی تر نظر لاندی
-25 رياض الصالحين د امام نووی ليکنه او د عبد الله خاموش هروی ژباړه
-26 The Healing Mind(التيام کوونکئ مغز) د Dr. Paul Martin ليکنه
-27 The Message of the Quraan (د قرآن عظيم الشان پيغام) د محمد اسد (رح) تفسير.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پای

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