د ایمان اغېزې

په رواني او جسمي روغتیا باندې

Ketabton.com

لیکوال:

ډاکټر فیض الله (کاکړ)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب پېژندنه :

لیکوال : ډاکټر فیض الله کاکړ

کمپوز : خپله لیکوال

د ښنتی 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

د١٣٨٨ کال د لړم ٢٨

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحیم

تقریظ

اَلْحَمْدُلِلّٰهِ وَلِي الْمُؤمِنِیْنَ وَالصَّلاةُ وَ السَّلامُ عَلىٰ الرَحْمَةِ لِلْعَالَمِیْنَ وَآلِه وَصَحْبِه اَجْمَعِیْن.

اما بعد:

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

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

هوکې !

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څو سپکي او سپورې خبرې ور واورولې او بیا یې 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 ونشواې خوړلاې. 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، بلکي 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 ئې 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 ډاکټرانو 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 ټولنې 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

تقریظ

بسمه تعالیٰ

نَحْمَدُه، وَ نُصَلِیْ عَلیٰ رَسُوْلِهِ الْکَرِیْم

اما بعد:

فاعوذ بالله من الشیطان الرجیم

بسم الله الرحمٰن الرحیم

ما دغه ارزښتمن او پوخ علمي اثر چې د افغانستان د عامې روغتیا وزارت مسلکي مرستیال جناب محترم ډاکټر صاحب فیض الله (کاکړ) چې یو ډېر عالیقدر، معزز او مکرم ورور او د ډېر کلك ایمان او عقیدې خاوند او یو با دیانته او متقي شخص دئ، لیکلی دئ، په ځیر اوغور سره سر تر پایه ولوست، اوهغه مې یو ډېر پوخ ، په زړه پورې، ګټور او له مطلب او مفهومه ډك اثر وموند.

زه د دې ارزښتمن اثر لوستل د انسان په فزیکي او معنوي، روحي او رواني ژوندانه او روغتیا باندی خورا اغیزمن بولم، دا ځکه چې د ایمان، تقویٰ او دیانت تاثیرات په مادي او معنوي ژوند کي ښه روښانه او څرګندوي. نو په همدې خاطر د منان ذات پاك الله (ج) له لوی دربار څخه د دې ګټور اثر لیکونکي ته لا ډېر توفیق، او د دواړو دارینو او کونینو سرلوړي او بریالیتوب غواړم او الله (ج) دې ورته د دې نیك عمل او زحمت په بدل کې اجر عظیم هم په نصیب کړي .

په درنښت

مولوی فیض محمد (فائز)

د کندز ولایت د علماوو د شوریٰ رئیس

او د کندز ولایت د تخارستان د دارالعلوم استاد

(c) ketabton.com: The Digital Library

منــنــلــیــك

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

اما بعد :

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

په درنښت

ډاکټر فیض الله (کاکړ)

د افغانستان د عامې روغتیا وزارت مسلکي مرستیال

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مطالبو فهرست

سرليك . ...
روغتیا څه شی ده ؟ ....
د رواني او جسمي روغتیا ترمینځ اړیکي ....
رواني روغتیا ....
د ایمان اغیزې په رواني او جسمي روغتیا باندي...
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 ښنونکي 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 ډول د دې کتاب لپاره مأخذونه او د هغوی فهرستونه . ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱ : ســـرلـــیـــك

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

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

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

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

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

۲ : روغتیا څه شئ ده ؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بشپړه روغتيا د بدن د ټولو غړو او رواني فعاليتونو په سمه توګه سرته رسيدلو څخه عبارت ده او د انسان هغه قابليت او توانايي ده 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) يعنې 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 ژوري 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 ودرېږي. زموږ موخه اوهدف د فشارونو يوه خاصه اندازه ده چې نارمل کڼل 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 اغیزی 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، تابلیتونو او یا جراحی 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 (انشتاین) 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، یعني ($E = mc^2$) 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 نتیجه کې دامعلومه او کشف شوه چې مفکوره او احساسات دواړه یو ډول انرژي دي او کولای شي چې زموږ له مادي جسم (جامدې انرژۍ) سره تعامل وکړي. دا چې عقیده او دوعا هم د انرژۍ د مینځ ته راتلو لامل کېږي نو له همدې کبله د عقیدې او دوعا اړیکه هم له جسمي روغتیا سره لا ډېره ځرګنده او روښانه شوه . احساسات د انسان د روحي او رواني حالت او د انسان د جسم یا ټول بدن تر مینځه د یوه پول حیثیت لري، ځکه نو که چیرې د یوه انسان احساسات منفي حالت ولري، د انسان په جسمي روغتیا باندې ناوړه اغیزې کوی او که چیرې مثبت حالت ولري نو بیا د انسان په جسمي روغتیا باندې ډېرې ښې او په زړه پورې اغیزې اچولئ شي . لکه چې وروسته به ولیدل شی، ایمان د منفي احساساتو د لیرې کولو او د مثبتو احساساتو د تقویې کولو خاصیت او وړتیا لري نو له همدې کبله د رواني او جسمي روغتیا تر مینځه د تعادل او موازینې حالت ساتي .

---

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

۴ : رواني روغتيا

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

او خواشينۍ او داسې نورو سره تړاو ولري نو بيا زموږ د ژوندانه بيولوژي داسې تغير کوي چې سړئ له ساري او غير ساري ناروغيو سره مخامخ کوي .

او که چيرې زموږ د ژوندانه تجربې داسې وي چې په هغه کې د مثبتو احساساتو ډېروالی لکه مينه او محبت ، لورېينه او عاطفه ، رحم او زړه سوی ، يقين او باور ځائ ولري نو بيا په دغه حالت کې زموږ د ژوندانه بيولوژي داسې برابرېږي چې زموږ د دې خدای راکړې لوی نعمت يعنې روغتيا په پوره پوره ډول سره پوښنه او ساتنه کوي .

څېړونکو او محققينو د مينانو او عاشقانو په هکله داسې معلومه کړې ده چې ډېرې ناروغی لکه آی بي اس (IBS) (د پيچش يو ډول ناروغي ده)، جرب(Eczema) (يو ډول جلدي يا د پوستکي ناروغي ده چې د حساسيت پواسطه رامنځ ته کيږی) د يوې معجزې په ډول د عاشقانو له بدن څخه ليرې کيږي. د يادولو وړ ده چې ټول رواني ورته يا مشابه فشارونه په مختلفو خلکو کې مختلف ډول اغيزې لري، يعنې رواني فشارونه په هر چا باندې يو ډول اغيزه نلري، او دا پدې پورې اړه لرې چې دغه رواني فشار په هغه باندې اخته کس څرنګه اټکلوي او تعبيروي . له همدې کبله ده چې يو با ايمانه شخص چې په دې باندې عقيده او ايمان لري او وايي چې هره پيښنه د پاک الله (ج) له طرفه ده او خپل رضايت هم پرې څرګندوي، په نتيجه کې د يوې زړه بوګنوونکي پيښې منفي اغيزې په هغه کې خورا لږوي . ځکه نو د يوه شخص تقویٰ او پرهيزګاری د هغه د روغتيا لپاره د يوه پوښ يا وقايې رول لوبوی. د طب او طبابت د علم پوهانو د رواني فشارونو اغيزې په ښه غور سره څيرلي او مطالعه کړې دي او نور تحقيقات او څيړنې هم په دغه هکله دوام لري. تر اوسه پورې هغه څه چې کشف شوي دا دي، چې دوی معلومه کړې ده چې <u>يوه ډېره نژدې اړيکه د انسان د بدن او د انسان د رواني حالت تر مينځه شتون لرې . په دوامداره توګه سره د رواني فشار موجوديت له ادرينال(Adrenal) غدو څخه چې د دواړو پښتورګو د پاسه ځای او موقعيت لري د کورتيزون د هورمون (۱) د زيات افرازيدو لامل کيږی چې بيا په دوامداره توګه د دې هورمون ډېروالی د وينې په جريان کې لاندينی څو څو ډوله منفي اغيزی او اثرات د انسان په بدن کی مينځ ته راولي</u> :

۱) د انسان د بدن معافيتي سيستم د انتاناتو او ميکروبونو په مقابل کي کمزورئ او انسان له مختلفو ناروغيو سره مخامخ کوي. د امريکې د اوهايو په پوهنتون کې يوه عالم (Ranuld Glaser) د خپلو تحقيقاتو او څيړنو په واسطه دا معلومه کړه چې رواني فشار ډول ډول منفي تغيرات او بدلونونه د انسان د بدن په معافيتي سيستم کې د مختلفو ناروغيو په مقابل کې رامنځ ته کوی. د آزموينې يا امتحان په وخت کې رواني فشار د Natural Killer Cells (طبيعي وژونکو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۲) هغه څوك چې د ويني لوړ فشار ولري رواني فشار د هغه د ويني لوړ فشار لوړ ساتي چې د ويني د فشار لوړوالی د زړه له حملاتو او دماغي سكتو سره ډېرې نژدې اړيکې لري .

---

۱) هورمون لاتين كلمه او د هغې معنیٰ (زه هڅول كوم) ده. د انسان په بدن کی 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 كيمياوي او استقلابي تعاملاتو لپاره ډېر مهم او ضروري دي .

۳) د ويني يو ډول خطر ناكه غوړه ماده يا كوليسترول چې د ال ډي ال (LDL) په نامه يادېږي، د ويني په دوران کې ډېرېږي چې د زړه د ويني د رګونو يا شريانونو د تصلب(سختوالي) او تنګوالي سبب كيږي او په پايله کی د زړه د سكتې يا ودرېدلو او مړيني سبب كيږی .

۴) د كورتيزون هورمون په يوی كيمياوي مادی باندې چې اډرېنوكروم (Adrenochrome) نوميږی، بدليږي. چې بيا دا ماده د ويني د شريانونو د ديوالونو په داخلي مخ باندی ډېر واړه ذره بيني (ميكروسكوپيك) زخمونه منځ ته راولي او په پايله کی د ويني د رګونو د تصلب (سختوالي) لامل كيږي .

۵) هغه رواني شديد فشار چې ډار مينځ ته راولي، كيدای شي ډېره خطرناكه او وژونکي پايله يا نتيجه ولري . كله چې په كال ۱۹۹۱ ميلادي كښې د عراق حكومت د صدام حسين په مشری د فارس خليج د جګړې په وخت کې د اسرائيلو په هيواد باندې د سكاډ توغندي وتوغول، د اسرائيلو په هيواد کې يو ډېر شمير خلك د زړه د حملاتو په ناروغيو باندې اخته شول چې علت او لامل يې سخته ويره وه.

۶) همدارنګه كله چې په كال ۱۹۹۶ ميلادي كښې د هالنډ د هيواد د فوټبال د لوبې لوبغاړو د فوټبال لوبه د فرانسي د هيواد لوبغاړو ته ورو بايلله، 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 پرندېدلو یا لخته کېدلو میکانزم فعال کړي، او په هغه چا کې چې د وینې د رګونو تصلب یا سختوالی او تنګوالی ولري نو بیا د وینې یوه ډېره کوچینی 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 یعنې اکسیجن د انتقال لپر قدرت او توانایي ولري .

په عامه توګه رواني فشارونه تر هر څه لومړۍ 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 پیرت) د انسان په مغزونو کې یوه ماده کشف کړه چې د یوې مخدرې کیمیاوي مادې یعنې مورفین (Morphine) سره ئې ډېر نژدېوالی او ورته والی درلود، ځکه ئې نو نوم انډورفین (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 وروراندې کوي او هغه وریپیژني . د بدن حجرات هم په خپل منځ کې سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

زمونږ احساسات هم داسې یو ډول انرژي ده چې که چیرې منفي حالت ولري، زمونږ د مادي روغتیا لپاره ورانوونکئ او تخریبي حالت لري او که مثبت حالت ولري نو هغه بیا زمونږ د مادي جسم لپاره روغتیا راوړونکی اوجوړوونکئ دئ . د زړه له اخلاصه او په ډېرو ګرمو احساساتو سره دوعا د خورا ډېرې انرژۍ لرونکې وي او کولای شي چې 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 چې د ایمان له ښېنو او تجلیاتو څخه دي، دا ټول د خاصو پیاوړتیاوو او انرژیو له جملې څخه دي چې د انسان په روحي ، رواني او جسمي روغتیا باندې ډېرې مثبتې اغیزې لري.

د ډېرو رواني او جسمي ناروغیو عوامل یا سببونه چې 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 چې د غیر حمیده، نا ستایل شوو، او ناوړو اوصافو سره تړاو لري. کله چې نفساني هیلې او نفساني خواهشات له خپل روغ رمټ او سالم سرحد څخه تیر شي، نو بیا په اخلاقي رزایلو بدلیږي چې 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 بیلګې په توګه که چیرې یو ماشوم نفساني هیلې ونلري نو بیا دا ډول ماشوم د تفحصاتو او تحقیقاتو، تجسس او پلټنو، زیرکی او کنجکاوئ خاصیت هم نلري. د هغه شوق، ذوق او علاقه هم له مینځه ځي، نشي کولای چې څه زده کړي او عقل او فکر ئې ښه وده نه کوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

چي په پښتو کی به داسی وی:

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

يا داچي :

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

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

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

ايمان د پوره باور لرلو او حق ته د تسليميدلو په معنیٰ ده. ټول اسلامي او غير اسلامي پوهان په دې باندې سره يوموټی او متفق دي چي د انسان نيکمرغي، او د ژوندانه خوښي او خوشالي په ډېرې شتمنی، ډېرې هستی او دارايی ، لوړمقام او لوړمنصب او حتیٰ ډېرې زده کړې او ډېرې پوهی پورې اړه نلري، بلکي د انسان نيکمرغي او سوکالي، او د ژوندانه خوښي او خوشالي د زړه په پاکوالي، د زړه په راحت او آرامی، ډاډ او اطمينان او په اصل کي د انسان د روح او وجدان په آرامی پورې اړه لري. چي دغه ټولې نيکمرغی، خوښی او خوشالی او دا ټول مثبت کړه وړه د پاك الله (ج) د معنوي نعمتونو او د ايمان له تجلياتو او روښنايي 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 کي دی او دهغه څه لپاره چي

(c) ketabton.com: The Digital Library

پيدا شوي او منځ ته راغلي دي په ښه ډول کار وکړي، نو بايد موږ په هغه ذات پسې ولاړ شو چې هغه ددغو دواړو جوړښتونو خالق او پيداکوونکی دئ او د دغو دواړو جوړښتونو په ځرنګوالي، خواصو، اهميت او طبيعت باندې ښه پوهيږي. په دې هکله ډېر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلی کتاب قرآن عظيم الشان کې د انسانانو د لارښوونې لپاره داسې فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

اَلاَ يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ ط وَ هُوَ اللَّطِيْفُ الْخَبِيْرُ ۝ع (د الملک سورة -آيه ۱۴).

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

دلته د لطيف ژباړه او تفسير باريك بينه او د خبير ژباړه او تفسير د آګاه او يا ښه با خبره په معنیٰ دی. په پوره ډاډ او يقين چې پاك الله (ج) ښه پوهيږي پدې چې کوم شيان موږ ته ګټوراو کوم شيان زموږ په ضرر او تاوان دي. د الله (ج) مقدس او پاك کلام يعني قرآن عظيم الشان هم په ډېرو آيتونو کې د ټولو انسانانو نيکمرغي او روغتيا د دوی په روحي او رواني آرامۍ کې نغښتې بللي او هغه ټولو انسانانو ته هم په همدې ډول ورپيژني، او هغه د الله (ج) له لوري ځخه د ډېرو ښو او بهترينو سوغاتونو په ډول انسانانو ته ورپه ګوته کوي.

الف- ايمان او د زړه سکون يا د زړه آراموالئ

روحي او رواني آرامي د ايمان ځخه پيدا کيږي او هرڅومره چې ايمان غښتلئ او قوي وي هغومره د حقيقت په هکله شك، تردد او دوه زړه توب کميږي، او په هماغه اندازه روحي او رواني آرامي هم ډېريږي. په دې هکله يو ځل بيا ډېر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلي کتاب قرآن عظيم الشان کې د انسانانو د لارښوونې لپاره داسې فرمايلي دي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

هُوَ الَّذِىْ أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِىْ قُلُوْبِ الْمُؤْمِنِيْنَ لِيَزْدَادُوْا اِيْمَاناً مَّعَ اِيْمَانِهِمْ ط وَ لِلّٰهِ جُنُوْدُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ط وَ كَانَ اللّٰهُ عَلِيْماً حَكِيْمًا۝ (د الفتح سورة ۴آيه) .

ژباړه : دغه الله (ج) هغه ذات دی چې نازله کړې ئې ده سکينه او ډاډينه(سکون) په زړونود مؤمنانو کښې له پاره ددې چې زيات کړي دوی لره ايمان اوخاص الله(ج)لره

(c) ketabton.com: The Digital Library

دي لښكرې د آسمانونو او د ځمكي (كه اراده وفرمائي الله د نصرت د دين خپل بې له تاسي څخه ئې هم كوي) ، اودى 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 شتهُ چې دلته د ذكر شوي مبارك آيات په تړاو د ډاكتر يوسف قرضاوي دليل راوړم چې وائى:

د ځمكي 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 دى او له ټولو شيانو څخه خبر دار او د حكمت لرونكى دئ. پس د الله (ج) دا مبارك آيات شريف موږ ته غوږ وهنه كوي چې كه موږ له الله (ج) سره واوسو، نو ځمكي او آسمانونه به له موږ سره وي او دا چې الله (ج) ښه عالم دى نو زموږ په ټولو كړنو او كړاونو باندې ښه پوهيږي او همدارنګه هغه لوى ذات زموږ له ټولوهڅو، كوښښونو او فرمانبردارى 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 آراموالى ئى يوه برخه ده. يو شمير رواني ناروغى د وېرې او نا امنى د احساسولو زيږنده دي، ولي د غښتلي او قوي ايمان څښتنان هيڅ كله هم بغير له الله (ج) څخه بل له هيچا څخه نه وېريږي. په دې هكله ډېر لوئ ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلى كتاب قرآن عظيم الشان كې د ټولو انسانانو د لارښوونې لپاره داسي فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

ژباړه : او نه وېرېږي د بل هيچا څخه مګر يوازې له الله (ج) څخه ، او كافي (بس) دى الله ښه حساب كونكى (د بندګانو).

يعني مؤمنان هغه څوك دي چې دوى بې له لوى او پاك ذات الله (ج) څخه بل له هيچا وېره او ډار نلري، انتقاد او نيوكه، ملامتي، تندي او تريختوب 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) داسي فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

ژباړه : او نه به وېرېږي دوى 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 ملامتی، توراو برېښ، پتکو، 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 کېږي. یو مؤمن شخص هیڅکله خپل ځان د پېښو 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 اٰمَنُوْ ا وَ لَمْ یَلْبِسُوْ ا اِیْمَانَهُمْ بِظُلْمٍ اُو لٰئِکَ لَهُمُ الْاَمْنُ وَ هُمْ مُّهْتَدُوْنَ ۝٤٠

[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 پېښو 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 ورونه ئې په مخ تړلي، 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، وایي چې موږ په خپل ژوندانه کې هیڅکله او په هیڅ کار کې یوازې نه یو، بلکې الله (ج) د تل لپاره راسره مل او ملګرۍ دئ. نو دا ډول خلك تل د ژوندانه په کارونو کې بریالي وي. پدې هکله بیا هم ډېر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپیڅلی کتاب قرآن عظیم الشان کې د انسانانو د لارښوونې، ډاډ او اطمینان لپاره داسې فرمایلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحیم

وَ نَحْنُ اَقْرَبُ اِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيْدِ ۝(د ق□ سورة ۱۶ آیه) .

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شخص په ډول په مننې یا شکرانګی ، رضایت او قناعت کې خپل ژوند په مخ بیايي او د تل لپاره روحاً ، فکراً او جسماً آرام وي او په زړه کې هیڅ ډول تشویش او وسوسه نلري. نن ورځ بې له شکه چې پوهانو د ښو هیلو او ښو امیدواریو د مثبت احساس اغیزې او همدارنګه د مننې یا شکرانګی او رضایت ژور نقش، رول او اغیزې په روغتیا باندې ثابتې کړې، او دا یې هم معلومه کړېده چې هغوی د جسمي او رواني روغتیا تر منځه د تعادل او موازنې د ساتلوله یوه حالته څخه عبارت دي.

بیا هم غواړم چې د یوه مؤمن انسان د یو ډول شکرانګی یادونه وکړم او هغه دا چې کله چې یو مؤمن مسلمان په یوه شپه او ورځ کې لږ تر لږه پنځه وخته لمونځ کوي او د خپل لمانځه هر رکعت د فاتحې سورې(اَلْحَمْدُ ِللهِ) په ویلو سره شروع کوي، دا په حقیقت کې د مننې، رضایت او د هغه لوی ذات پاك الله(ج) د احساناتو او پیرزوینو د شکرانګی یو حالت دئ چې د هغه لوی ذات له طرفه موږ ته د ژوند د رابښلو او نورو نعمتونو په مقابل کې تر سره کیږي. د ژوند دوام په دا ډول یوه رواني حالت کې د انسان لپاره ډېر ښه روغتیا راوړونکی حالت دئ چې د هغه د یو شمیر ډېرو اغیزو له دلې څخه یوه هم د ډول ډول ناروغیو په وړاندې د انسان د بدن د معافیت اوچتوالی دئ. د مننې او شکرانګی دا حالت مثبت احساسات نور هم غښتلي کوي چې په پایله کې د یوې خاصې روغتیا زیږوونکې انرژی د منځ ته راتلو لامل کیږي.

ج : – ایمان هیلې او امیدونه غښتلي کوي او هیله شفا ښښونکې ده :

په تر کیه کې یو ضرب المثل یا یوه عامه خبره او اصطلاح ده او وایي چې " هیله او امید نیمه نیکمرغي ده " . همدارنګه یو لویدیځ پوه او عالم (هوګو) وایي چې " هیله او امید په ژوندانه کې د یوه انسان لپاره لکه د الوتونکو لپاره د وزرونو په څیر د اهمیت وړ دی" . د هسپانیې وګړي بیا وایي چې " هغه څوك چې هیله او امید له لاسه ورکوي، هغه ډېر ډېر نور څیزونه هم له لاسه ورکوي". او په پخوا زمانه کې یوه پوه او عالم (مارسیل آیشا) عقیده درلوده چې " هیله او امید یو داسې دارو او درمل دي چې و چاته شفا نه ورکوي خو درد ئی د زغم او تحمل وړ ګرځوي". د نن ورځې د طب او طبابت پوهانو بیا اوس دا خبره کشف او جوته کړېده چې " د دې سره سره چې هیله او امید درد د زغم او تحمل وړ ګرځوي، شفا ښښونکې او شفا ورکوونکې هم ده.

د ستاینې وړ اخلاق او کړه وړه د ایمان پایله یا نتیجه او په خپل ذات او خپله ریښه کې د انسان لپاره رواني روغتیا ده چې زموږ پر جسمي روغتیا باندې هم د یادولو وړ ډېرې اغیزې لري. موږ

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

د لته مؤمنانو ته دا اشاره شوېده چې که چيرې دوی په خپل ژوندانه کې کله نا کله رنځ وينی، په زحمت او ناراحتی کې دی، نو دا هيله او اميد 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 راتلونکې يعنې دنيا او آخرت لپاره د بدلې، اجر او ثواب هيله هم لری نو پايله يې دا چې خپل جرئت او روحيات هم له لاسه نه ورکوي او په کومه رواني ناروغی باندې هم نه اخته کيږي. حال دا چې بې عقيدې انسانان هم رنځ ويني 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 هيله هم نه وي او د راتلونکې لپاره د الله(ج) له طرفه د کومې بدلې، اجر او ثواب هيله هم ورسره نه وي. چې دا ډول يو حالت په يوه بې عقيدې انسان باندې ډېر سخت او بد تيريږي او پرې ډېره بده اغيزه کوي. دوی د ناوړه او نابېره پيښو په وړاندې خپل جرئت او روحيات بلکل او سمدلاسه له لاسه ورکوي او په پايله کې په ډول ډول روحي او رواني ناروغيو هم اخته کيږي. دا آيات شريف دا هم څرګندوي چې کله که يو با ايمانه سړی ناروغه کيږي او يو بې ايمانه هم ناروغه کيږي، د با ايمانه سړي هيله او اميد د الله (ج) له طرفه د بيا روغتيا او ښې روغتيا لپاره شفا ښښونکې او شفا ورکونکې ده، او هر څوک چې ترې د ناروغی، روغتيا او ښه والي لپاره پوښتنه کوي، نو هغه حتماً په ځواب کې ورته وايي چې اَلْحَمْدُ ِللهِ ښه يم او څه چې د الله (ج) له طرفه امر وي هغه زما قبول دی او بيا وايي چې هيله او اميد پاك الله (ج) ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

ده، انشا الله تعالیٰ چې ښه به شم. خو بې 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 ټل 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 چې ايمان د زړه له کومې باور لرل په هغه ځواك او هغه قدرت باندې دی چې هغه يو بې سرحده ځواك، بې پايلي رحمت، بې اندازې بخشش او ببښنه ده.

کله چې يو با ايمانه انسان ناروغه شي هغه د خپلي ناروغی د روغتيا او شفا لپاره ډېره لويه هيله او اميد لري. چې 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 داسې فرمايي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

هر کله چې 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 ټولنه او چاپيريال کې اورو او وينو کله چې 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 چې په هره سختی او کړاو پسې سوکالي او آرامي او په هره تياره پسې رڼا شته. خير دئ دا هر څه چې 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 داسې 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 چې که چيرې په کوم انسان باندې کومه سختي راشي پدې ټولو کې بيا هم د الله (ج) يو حکمت وي په هغې پسې 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 چې 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 چې 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 رضايت، اطمينان او قناعت، ښه نظر او ښه انګيرنه لري اوپه رواني ناروغيو باندې لږ اخته کيږي، او که دا ډول ناروغۍ ورپيښې هم شي، پرې لږه اغيزه کوي او له دا ډوله ناروغيو څخه لږ ځوريږي. نن ورځ د طب او طبابت پوهانو او عالمانو دا ثابته او جوته کړېده چې:
هيله او اميد او همدارنګه خوشبيني او ښه انګيرنه د انسان مقاومت او ټينګه ودرېدنه د رواني فشارونو په وړاندې ډېروي.

د انسانانو په روغتيا باندې د هيلي او اميد د اغيزو په هکله ډېرې څېړنې شوې، چې يو له دغو څېړنو او تحقيقاتو څخه د سرطان يا ناسور په هغو ناروغانو باندې ده چې د هغوی په سرطاني غدو باندې د جراحی عمليات تر سره شوي وو . څيرونکو دا ناروغان د لسو څخه تر پنځلسو کلونو پورې وڅارل او هغوی يې بيا تر څيرنې لاندې ونيول. ددې څيرنو په پايله کې داسې ښکاره او جوته شوه، چې هغو ناروغانو چې د بيا روغتيا لپاره ډېره ډېره خوشبيني يا ښه انګيرنه او همدارنګه ډېره هيله او اميد درلود، هغوی تر نورو ژر د ښې روغتيا څښتنان شوي وو او ددوی ډېرشمير يې ژوندي هم پاتې شول. تر ټولو ډېره مهمه دا چې د ناروغ د شفا د تر لاسه کيدو لپاره د وړاندې څخه د ښه فکر او ښې انګيرنې په پرتله د ناروغ د خپل ځان لپاره د بيا روغتيا او شفا ډېرې اوچتې هيلې او همدارنګه دهغه د ښې انګيرنې فکتور د ډېرو نورو فکتورونو په پرتله يو ډېر قوي او غښتلی فکتور وو .

په کال۱۹۹۹ ميلادي کې د طبي پوهانو او عالمانو يوې ډلې پلټنې او تحقيق و ښوده، چې په هغو ښځو کې چې د سينې (تيو) په سرطان اخته وې، او د درملنې لپاره په هغو باندې د جراحی عمليات تر سره شول د سينو سرطاني غدې يې قطع او ليرې شوې. په هغو کې د هيلي او اميد او همدارنګه د ناهيلی او نااميدی اغيزې وڅيړل شوې او څرګنده شوه چې هغو ناروغانو چې د خپل ځان او خپلې روغتيا په هکله يې په راتلونکي وخت کې ډېرې اوچتې او ښې لوړې هيلې او اميدونه درلودل او په دې عقيده وې چې بيا به ښه روغتيا تر لاسه کړي، نو په هغو کې سرطاني غدو بيا وده ونکړه او بلکل روغې رمټې شوې. ولې هغه ډله ناروغانې چې هغوی د راتلونکې لپاره د خپلې ښې روغتيا او سلامتيا په هکله هيله او اميد نه درلود او نااميدې وې، نو په هغوی کې سرطاني غدو بيا پوره پوره وده وکړه او بيا بيرته د دوهم ځل لپاره په هماغې خپلې ناروغۍ باندې اخته او په پايله کې مړې شوې.

دا چې هيله، اميد او ښه انګيرنه يا خوشبيني د ناروغ په ناروغۍ او د هغه په بدن څه ډول اغيزې لري، پدې هکله د امريکې د واندربيلټ **Vanderbilt** د پوهنتون يوه ډېر مشهور روانشناس يا

(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 بيا 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 ئې 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 سګرټ، چلم، چرس، ترياك او پوډر څکول، شراب څښل ،عياشي او فحاشي، شهوت

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

(د آل عمران سورة ١١٠ آيه) .

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کيني او حسد شتون نه پوازې حاسد او کينه کوونکی وژني، بلکي د زرګونو نورو انسانانو د مړيني او تباهۍ لامل هم ګرځيدای شي . يو با ايمانه انسان تل د پاك زړه څښتن وی، هيڅکله له چا سره کينه او حسد نه کوي او هغي ته هيڅکله په خپل زړه کي ځای هم نه ورکوي. د يوه ربښتينی مؤمن انسان په زړه کي د حسد، بخل او کيني پر ځای تل مينه او محبت، زړه سوی او سخاوت، دوستي او ورورولي ، اخلاص او صداقت ، تقوی او ديانت ، وفا او صميميت ، لورينه او ښه نيت، رحم، ننګ او غيرت ځای لری.

جسمي ناروغی (لکه انتاني او ساري ناروغۍ) کولای شي چي په يوه ټولنه کي د يوې وبا او يا يوه طوفان په ډول رامنځته شي او يو ګڼ شمير خلك له مينځه يوسي او يا يی عيبي کړي. ولي د انسانانو د روحي او رواني ناروغيو وُبا او طوفان بيا کينه او حسد دئ. پدې هکله په عربي ژبه کي يو شعر دئ چي معنیٰ ئی داده:

" په سلګونو آفرينونه دي د کيني او حسد په عدالت باندې وي، چي د خپلي ښدې 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:

آفـــرين شه د کينـي په عدالـت　　　　چـي يـې کـړئ پـدې رنـګـه قضاوت

چي تر نورو لا د مخه يو کــرت　　　　و دا خپل خاونـد اخته کړي په آفت

د روانشناسی د علم له نظره حسد د نفساني خواهشاتو يا د ځان غوښتني زيږنده ده او د يوه انسان په خپل ځان باندې د شديدي او کلکي بې اعتمادی او بې باوری څخه سرچينه اخلي. يو حسود او کينه ناکه انسان دا نه خوښوي چي بل انسان او نور څوك دې د کوم نعمت څخه برخه من شي. حسود انسان تل ډيره سخته او شديده هيله لري چي همدغه د ده ترسترګو لاندې نعمت او الٰهي ورکړه چي و بل سړي ته ورکړل شوې ده، بايد له هغه څخه واخيستل 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 واخيستل شي. د حضرت علي کرم الله وجهه د يوې غوره وينا او مقولې په اساس (الحسود لايسود) يو حسود انسان هيڅکله هم د خپل حسد څخه غوره ګټه نه شي اخيستلای .
يا داچي : حسود هيڅکله لوی او لوړ مقام ته نه رسيږي .

دلته غواړم چي د حسد د ډيرو بدو او ناوړه پايلو په اړه د هتلر د کړو وړو څخه څه ناڅه يادونه وکړم. هتلر د جرمني ډير مشهور او جګړه مار ولسمشر وو، چي د حسد د ډيرې سختي او شديدې ناروغی له امله د ميلونونو انسانانو د مړيني او وژني لامل شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هتلر په هکله ليکوالانو ليکلي دي چې که چيرې به د يوه چا د جامواو لباسونو رنګ هتلر ته ښايسته او ښکلئ وبرېښيده، هغه رنګ جامه او لباس به يې زغملی نشوای، د امکان تر حده به يې هڅه او کوښښ کاوه تر څو هغه لباس او جامه چې 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 کې ويلي وو چې: *" زه د داسي يوه وخت او داسي يوه حالت د ليدلو وس او توان نلرم چې 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 چې: *" دا چې هتلر په دومره ډېرو وژنو، تباهيو او برباديو لاس پورې کړ د دې ټولو وژنو، تباهيو او بربادیو يوازنۍ او يوازنۍ علت د هتلر حسادت وو. او هتلر به په خپلو جناياتو کې د خپلو دې ډول سختتو 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 چې د اسلام دين د حسد د نفساني خواهشاتو او د حسد د ځان غوښتنې د ناروغتياوو درملنه کوي. يقيناً چې ايمان په يوه انسان کې د بخيلی، بد نيتی، کينی 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 کې د کورتيزون(Cortisone) هورمون افراز زياتيږی، په وينه کې يې سوېه يا کچه لوړيږي چې په پايله کې د ډول ډول ناروغيو لکه د وينې 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 کې 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 چې د ډار او وېرې، کينې او حسد، کرکې او نفرت، قهر او غضب، بغض او عداوت، بخل او بد نيتی په بند، ولچك او زولنو کې نه وي او هغه په پوره ډول آزاد او ناپيلئ پرېښودل شي. دا آزادي يا ناپيیلتوب د دې سيستم لپاره په ډېرښه او احسن ډول هغه وخت امکان لري چې يو انسان په پاك او لوی ذات الله (ج) باندې ايمان او عقيده ولري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَالْعَصْرِ۝ اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِىْ خُسْرٍ۝ اِلَّا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوْاالصّٰلِحٰتِ وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ەۙ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝ ٣ . (د العصر سورة) .

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحیم

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

ژباړه :- هر چا چه وکړ نیك (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 ټول کړه وړه، د خپل ژوند ټولې چارې، نیك اعمال، نیك کردار او نیك 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 سرښېره پاك الله (ج) فرمایلي دي چې :

بسم الله الرحمٰن الرحیم

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

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 ټولو الٰهي نعمتونو څخه د شریعت، اسلامیت او انسانیت په چوکاټ کې په پوره او مکمله توګه ګټه اخیستلی شي او کولای شی له هغو ټولو 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 ټینګ ایمان څښتن واوسي او همدارنګه خپل ټول 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 یعني آخرت کې ثواب، روحي، قلبي، او فکري سکون، اطمینان او رواني آراموالی، ښه اجر، او ښه ژوند وریه برخه کوي. همدارنګه پاك الله (ج) د النحل د سورې په ۳۰ آیه کې فرمایلي دي چې :

بسم الله الرحمٰن الرحیم

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژباړه :- شته هغو کسانو ته چه نيکي ئی کړی ده (په ايمان راوړلو سره) په دغه دنيا کښې نيکه جزا (چه عزت او نصرت دی) او خامخا کور د آخرت (جنت) خير غوره دی (له دنيا او ما فيها څخه) ؛

دلته په دې آيت شريف کې هم د احسان او نيکی څخه يادونه شوې ده او د الله (ج) له طرفه څخه ويل شوي دي، چی هر هغه با ايمانه شخص چی په دې دنيا کې احسانات يعنې نيک اعمال، نيک کردار، نيك رفتار، له مظلومانو، فقيرانو، اړو او محتاجو انسانانو سره مرسته او همکاري وکړي، تل رحم، لورينه، زړه سوی، ښه نيت او شفقت ولري نو بيا الله تبارك و تعالیٰ هم دی ډول انسانانو ته په دې دنيا کې ښه روغ او رمتې ژوند، قلبي، روحي او فکري اطمينان او آراموالی ، هر کله ښه برخه ، په ټولنه او خلکو کې ښه قدر او عزت، وقار او شرافت، لوړ مقام او منزلت، کرامت او محبوبيت، زړورتوب او شجاعت، احترام او په خلکو کې حيثيت او صميميت وربښي او په آخرت کې هم الله (ج) د دې ډول خلکو سره د ډېرې ښې بدلې او ډېر ښه اجر او ثواب چې هغه جنت دئ وعده کړې ده . همدارنګه د ګران او محبوب پيغمبرحضرت محمد مصطفیٰ (ص) يو مبارك حديث شريف دئ چې فرمايلي ئی دي:

" ښيګڼه له خلکو سره او مهرباني له خپلوانو سره عمرونه اوږدوي، ښارونه آبادوي او په مالونو او شتمنيو کې ډېروالی مينځ ته راولي " .

دا چې نيکي له خلکو سره او لطف او مهرباني له خپلوانو سره څرنګه د يوه انسان عمر ډېروي، دا موضوع د ډېرې پلټنې او تحقيق وړ ده . ولې هغه څه چې زه يې پدې ځای کې اړين او ضرور بولم، چې بايد يادونه ئی وکړم، هغه داده چې د يوه چا ملاتړ اود هغه غښتلتوب د ټولنې په واسطه چې د ټولنيز ملاتړ(Social Support) په نامه يادېږي، د يوه انسان د ښې روغتيا د ساتنې او تحفظ لپاره يو ډېر مُهم او فوق العاده ښه فکتوردئ چې بيا همدا فکتور په ټولنه کې د يوه انسان لپاره د روحي فشارونو او ډېرو رواني ناروغيو د مينځ ته راتلوڅخه په کلکه مخنيوئ کوي. هر هغه څوك چې خلکو او خپلوانو سره نيکي، مرسته او احسان کوي او همدارنګه تل مهربانه او زړه سواندی وي، نو طبعاً د ټولنې او دوستانو لپاره محبوب او د مينې وړ ګرځي او د ټولو خلکو له دې ډول انسان سره مينه وي چې دا ډول خلك تل د ټولنې له خوا غښتلي وي او ټولنيز ملاتړ لرلی شي. بيا دغه ټولنيز تقويت او ملاتړ دئ چې له روحي فشارونو سره مقابله کوي او د روحي فشارونو مخنيوئ کوي، هغه بيا په يوه انسان کې د رواني فشارونو اغيزې هم رالږوي نو بايد وويل شي چې همدا د ټولنيز ملاتړ او ټولنيز تقويت فکتور بيا د ټيلوميرز(Telomeres) يا (د عمرونو د

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوږدوالي) د فرضيي سره همغږې ده او له دغي فرضيي سره سم سر لګوي. د طب او طبابت پوهانو په دې وروستيو کې کشف او پوره روښانه کړې ده چې د انسانانو جينيتکي يا وراثتي رشتې يا ډي اِن اِې (DNA) په خپلو دوارو سرونو کې د يو ډول حفاظتي يا ساتونکو موادو يا جوړښتونو لرونکې 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 پاتې ژوند د عمر له اوږدوالي سره سمه او مستقيمه اړيکه لري. هر څومره ژر چې د دغو موادو يا Telomeres اوږدوالئ لنډ شي، په همغې اندازې د انسان عمرهم لنډيږي. دغه Telomeres د رواني فشارونو په واسطه سره هم لنډيدلای شي، نو دادئ په ډېره څرګنده او غوڅه توګه سره ويلای شو چې که چيرې د يوه انسان محبوبيت په ټولنه کې او همدارنګه د هغه ګرانښت د ټولنې له خوا څخه د هغه د رواني او روحي فشارونو لپاره خنثئ کونکی او له مينځه وړونکی خاصيت او اغيز ولري نو بيا دا روښانه او د لمر غوندې ځلانده خبره ده چې د روحي او رواني فشارونو او ناروغيو نشتوالی په يوه انسان کې د هغه عمر اوږدوي ځکه د هغه د Telomeres طول يا 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 پورتنۍ تصوير کې د DNA رشتې ليدل کيږي چې د DNA د هرې رشتې په آخرنۍ برخه کې په سور رنګ سره Telomeres ښکاری.</u>

نيك يا صالحه اعمال او کړه وړه هغه اعمال دي چې يو وګړئ او يا يوه ټولنه له هغو څخه ګټه تر لاسه کولای شي. دغه نيک اعمال او کړه وړه تل بايد په ډېر پاك نيت، پاك زړه او بغير له رياکارۍ او ځان ښودني څخه تر سره شی زموږ محبوب پيغمبر حضرت محمد مصطفیٰ (ص) په دې هکله فرمايي: (اِنَّمَا الْاَعْمَالُ بِالنِّيَاتِ) الحديث .

ژباړه : په تحقيق سره چې ثواب (بدله يا اجر) د ټولو اعمالو چې تر سره کيږی، د خلکو په نيت پورې اړه لري.

يعني هر څوك چې کوم عمل په کوم نيت سره سرته رسوي، الله (ج) هغه ته د هغه د نيت مطابق بدله، اجر او ثواب ورپه برخه کوي. پدی معنی چې ثواب د اعمالو په نيت سره دئ. هغه کتاب چې ما د مخه د هغه نوم ياد کړ التروېزم 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 کومې 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 کې کومه مرسته ورسره کولای شي.

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

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

هر کس که دید خسته تن و چاره ای نکرد　　　در پیش گاه عدل الهی ستمگر است
هر کس که مستمند 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

که چا ولیدی ستومانه مرسته ونکړي له ځانه = دربار د پاك الله کې دا یو ظلم دئ پریما نه
که چا ولیدی مجبور مرسته وکړي په ضرور = هم یې لیرې 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 دې 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 بدلي ، 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 ورپه 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 يوه مسلمان ته ښه ښکاري نو ځکه يې سرته رسوي. نو يو د ايمان څښتن يا يو مسلمان چې د خپلو دې نيکو اعمالو ، ښه کار او ښه کردار کومې ګټې تر لاسه کوي هغه ځو ګونې او ځو اړخيزې وي. چې البته د رواني روغتيا په اړخ کې د هغو پايله دا ده چې هغه د ټولنې او خلکو تر منځ د مينې او محبت وړ ګرځوي او د خلکو په زړونو کې ځای نيسي او هر چاته محبوب وي چې دا حالت بيا د هغه د اجتماعي يا ټولنيزې روغتيا لپاره ډېر ګټور دئ او همدغه ګټور حالت يو مؤمن انسان د نيکو اعمالو او کړو وړو دوام ته هڅوي چې همدغه نيك او صالح اعمال او کړه وړه بيا د خپل عادت، خاصيت او خواصو له مخې رواني روغتيا ته ښه 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 کيږي. چې البته دا حالت بيا هم رواني روغتيا ته ګټور دئ او د دې ټولو اغيزو ټولګه يا مجموعه بيا د نوموړي انسان د خوښی ، خوشالی او رواني روغتيا لامل کيږي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

بې له شکه چې لمونځ ، روژه ، زکات او حج د نيکو او صالحو اعمالو په ډله کې شامل او ګډ دي. او هر يو له دې اسلامي بناوو څخه د ځو اړخيزه دنيوي او اخروي ډېرو ښو، ګټورو او برياليو پايلو لرونکي دي. ولې زموږ بحث او خبرې دادي چې دا اسلامي بناوې د انسانانو په رواني روغتيا باندې څه اغيزې لري؟ خو دا خبره د دې لنډې ليکنې له پولو يا سرحداتو، وس او توانه څخه وتلې خبره ده. په دې بحث او صحبت کې موږ يوازې او يوازې يو لنډه تبصره او لنډ بحث د لمانځه په هکله تر سره کوو او گورو 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 سپيځلی کتاب قرآن عظيم الشان کې داسې فرمايي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

(د البقرة سورة ۱۵۳ آيه) .

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

کله چې روحي فشارونه يو انسان له کړاوونو سره مخامخ کوي او يو انسان د ډېرو ناوړه، نه زغملو او سختو پيښو سره مخامخ کېږي 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 یعنې الله (ج) ملاتړ دئ. نو هغه وسیله چې د هغې په واسطه سره یو انسان د یوه داسې ملاتړ او تکیې اصلي مرجع ،او اصلي مبداء سره تړاو یا رابطه پیدا کولای شي او بیا هغه تکیه او ملاتړ تر لاسه کولای شي، هغه د لمانځه څخه عبارت دئ چې البته یو مؤمن او با ایمانه شخص د لمانځه د برکت تر سیوري لاندې په ډېره سره سینه ، آرامه روح او آرام فکر سره په ټولو ستونزو، کړاوونو او سختیو باندې برلاسی مومي او پوره پوره بریالیتوب تر لاسه کولای شي. ځکه د همدغه لمانځه په واسطه سره خپله غوښتنه، خپل عذر، خپل کړاو او خپله ستونزه پاك الله (ج) ته د یوې دوعا په ډول سره وړاندې کولای شي او له خپل الله (ج) سره د لمانځه پواسطه وصلیږي چې په پایله کې د ډېر غښتلي او قوي رحیم او رحمٰن ذات یعنې پاك الله (ج) ملاتړ او مرسته د خلپو ټولو ستونزو د له مینځه وړلو او د هغوی د لیرې کولو لپاره تر لاسه کوي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

غمونه څرګند او 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 ډېرې ستونزې او غمونه له بل چا سره نه شي مطرح کولاۍ او د هغو د حل، چارې سنجولو او لیرې کولو لپاره هم بل څوك 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 ورپېښ شوی غمونه د لمنځونو او دوعاوو په واسطه الله (ج) ته څرګندوي، د خپل زړه ټولې غوټې سپړي او د هغه لوی ذات څخه د هغو د 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 څوك دئ او هغه ذات هغه څوك دئ چې هغه رحیم او رحمٰن، علیم او کریم، توانا او مهربانه ذات دئ او هم تاسو ته ستاسو د غاړې له وریدونو او شارګونو څخه هم ډېر نژدې دئ. دا ډول راز او نیاز له الله (ج) سره هغه وخت امکان لري او منځ ته راتلای شي چې موږ سل په سلو کې (٪۱۰۰) د الله (ج) په شتون باندې لکه څرنګه چې په قرآن 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 دئ. 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 دئ.

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 روغوالۍ وربښي او همدارنګه هغه ته یو خوښوونکۍ آراموالۍ 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. یعني 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 څېړنې 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 څېړنو پدې هکله ډېر حقایق روښانه او په ډاګه 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 څېړنو په درشل کې دا هم څرګنده کړېده چې:

هر وار چې موږ په سجده کې خپل سر په ځمکه باندې ږدو او سجده کوو، نو هغه الکترو مګنتیك 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 یعني 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 هوښیاری د ښه والي ، ښه کار کولو او د دې ټولو یادو شوو حواسو د غښتلتیا لامل کیږي او هغه ټول ښه غښتلي کوي.

پــایـلـې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د يوه انسان لپاره پوره روغتيا د هغه د جسمي او رواني روغتيا تر مينځه د تعادل او موازني څخه عبارت ده. نو له همدې کبله د يوه انسان لپاره پوره او واقعي روغتيا د رواني آرامۍ څخه بغير امکان نلري. او لکه څرنګه چې څو ځو ځله د مخه ذکر شول د يوه انسان لپاره رواني آراموالی يوازې او يوازې په الله(ج) باندې د ايمان لرلو په واسطه منځ ته راتلای شي. بايد وويل شي چې ايمان د يوه 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 نيکه مرغه چې ايمان لرل او همدارنګه د نيکو او صالحو اعمالو سرته رسول د رواني فشارونو اغيزې راکموي. يو با ايمانه انسان تل د ويجاړوونکو رواني فشارونو په وړاندې په ډېره کلکه او غښتلي توګه ودرېدلای شي. رواني فشارونه کولای شي چې د انسان د بدن د هورمونونو د تعادل او موازنې د ګډوډولو له کبله د ناروغيو په وړاندې د انسان د بدن معافيتي سيستم له کمزورۍ سره مخامخ کړي. ولې ايمان له يوه پلوه موږ د ډېرو بدو او ناوړه صفتونو لکه د حسد او کينې له پنجو څخه ژغوري، او له بله پلوه ښه صفتونه لکه هيله او اميد، ښه انګيرنه او خوشبيني زموږ روح او روان غښتلي او تقويه کوي، او زموږ د بدن او رواني حالت تر منځه يوه موازنه او تعادل ساتي. دا چې يو انسان يو ډول دوه ګونۍ رواني او جسمي جوړښت لري او دا دواړه په داسې يوه ډول سره ګډ او يو ځای شوي دي چې په يوه کې يې يو ډېر وړوکی بدلون هم هغه بل اغيزمن کولای شي. نو له همدې کبله روحي او رواني آراموالۍ د يوه انسان د بدن د ښې جسمي روغتيا لامل او سبب کيږي او بيا جسمي روغتيا کولای شي چې په رواني روغتيا باندې اغيزه وکړي. له همدې کبله ده چې د ايمان روښنايي او تجليات د رواني او جسمي روغتياوو د بهبودۍ او ښه والي لامل کيږي. زموږ د رواني او جسمي روغتيا تر منځ ارتباط او تړاو خورا ډېر مغلق او پيچلی دئ. ولې هغه څه چې تر اوسه پورې کشف او موندل شوي دي دا ښکاره کوي چې يوه (۲۰۰) حرفي ژبه يا لسان د دوی په منځ کې شته چې د هغو په واسطه په يوه معجزه آميزه سرعت او ډېرې تيزۍ سره افهام او تفهيم يا پوهاوی او راپوهاوی زموږ د بدن يا جسم او روان تر مينځه منځ ته راځي.

ډېرې اوچتې او له حده تيرې نفساني غوښتنې يا ځانځاني هيلې او اميدونه ډېرۍ رزيله او رټل شوي صفتونه منځ ته راولي. او دغه رزيله او رټل شوي صفتونه لکه کينه او حسد ، قهر او غصه زموږ د شعور او عقل خپل سرې کار يعنې سب کانشيوزنس (Subconsciousness) له ګډوډۍ سره مخامخ کوي چې بيا دغه اختلال او ګډوډي زموږ د رواني او جسمي روغتيا د ګډوډۍ او ترغې په ترغې کيدلو لامل کيږي، ولې ايمان زموږ د ژوندانه لمړيتوبونو ته بدلون ورکوي او د نفساني هيلو او غوښتنو شدت او ډېروالی راکموي. د ايمان په لرلو، نيکو 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 رزیلو او رټل شوو شدیدو نفساني هیلو او له حد او اټکل څخه بهرو ځانځاني هیلو او خواهشاتو د سرچینو کنټرول او مخنیوی په پوره ډول سره امکان لري. لکه څرنګه چې موږ هڅه او کوښښ کوو تر څوخپل ځانونه له ډول ډول ناپاکیو، چټلیو او میکروبونو څخه لیرې او خوندي وساتو نو دا هم ډېره د پام وړ خبره ده چې خپل روح او روان هم له اخلاقي رزایلو، انحرافاتو، بدیو او سرکښیو څخه لیرې وساتو تر څو د الله(ج) په لطف او مرحمت سره د دواړو دارینو یعنې د دنیا او آخرت سعادت او کامیابي، سرلوړي او نیکمرغي ، نیکنامي او خوشالي تر لاسه کړو. ددې لپاره چې واقعاً ښه روغتیا ولرو، دا کار یوازې او یوازې د العصر د سورې په معنیٰ او مفهوم کې چې باید عمل پرې وشي امکان لري او بس.

بسم الله الرحمٰن الرحیم

وَالْعَصْرِ۝ اِنَّ اْلاِنْسَانَ لَفِیْ خُسْرٍ۝ اِلَّا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُواالصّالِحٰتِ وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۵ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝ . (د العصر سورة) .

ژباړه :- قسم دی په عصر چه بیشکه انسان خامخا په زیان کښې دی (په صرف کولو د عمر سره په فانیه ؤ مطالبو کښې) . مګر (خو زیانکاران نه دي) هغه کسان چه ایمان ئې راوړی دی او کړي ئې دی ښه (عملونه) او وصیت ئې کړی وي یو له بله په حقه سره چې ایمان دی او وصیت ئې کړی وي یو له بله په صبر (په طاعت او مصیبت او له معصیته) .

------------ صَدَقَ اللّٰهُ الْعَظِیْم ----------

د علماي کرامو او حکومت مسؤلیتونه

- د ایمان نقش او رول خلکو ته د دنیوي او اخروي ژوند لپاره په تکرار او پرله پسې توګه باید په داسې ډول سره تشریح او څرګند شي، چې هغه د پوهې وړ وي. په هره اندازه چې څرګندوونکي اوتشریح کوونکي مثالونه له عامه اوهر اړخیزه تجاربو او آزموینو څخه سرچینه واخلي، په هماغه اندازه به عام فهمه یا د ټولو خلکو لپاره د پوهیدلو وړ او اغیزمن وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- خلك باید د خپلی روغتیا 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 لیرې کولو په فکر کښې وي او باید هڅه وکړي تر څو هر هغه څه چې په خپل وس او توان کې یې لري د خلکو د ستونزو د لیرې کولو لپاره د یوه نیك او صالح عمل د سرته رسولو په ډول په کار واچوي.

۲ . پدې هکله د سیمې مشران، سپین ږیري، متنفذین او علمای کرام باید وهڅول شي تر څو په خپله خوښه کارونه تر سره کړي.

۳ . میندې او پلرونه هم باید وهڅول شي تر څو دوی خپل اولادونه په داسې ډول سره وروزي چې ونورو ته په درنه سترګه وګوري، احترام یې 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 سپین ږیرتوب په وخت کې د نورو سره مرسته وکړي .

۴ . ځوانان باید وهڅول شي تر څو د راتلونکي نسل د ژوندانه د خیر او ښیګڼې لپاره هر هغه څه چې دوی یې په وس او توان کښې لري هغه تر سره کړي .

۵ . د طب د پوهنځی او ښوونځیو په تعلیمي نصاب کې دې دا خورا مهمه موضوع چې نیك او صالح اعمال د روغتیا ساتونکي دي، ځای کړل شی، او باید ښه تشریح او څرګند شي.

تمت بالخیر

ضمیمی (مل)

<u>د رواني فشارونو د منفي اغیزو د کمولو لپاره مادي عوامل:</u>

رواني فشارونه د انسان په بدن کې د کورتیزون هورمون افراز چې د پښتورګو د فوق الکلیی غدې څخه ترشح او افرازیږي، تحریکوي چې په پایله کې هغه له نارمل حالت څخه ډیر افرازیږي، د وینې په دوران کښې ډیریږي او پخپل لوړ حالت کې پاته کیږي. د دغه هورمون ډیروالی د یوه انسان په وینه کې د دې لامل کیږي چې د انسان په وینه او بدن کې معافیتي او دفاعي ژونکي یا حجرات د کمیت او کیفیت یا ډیروالي او قوت له لحاظه کمزوري اوضعیفي شي. لکه چې پخوا هم په دې رساله کې دا موضوع په پوره ډول تشریح او څرګنده شوه، په داسې یوه حالت کې بیا د انسان بدن د ډول ډول ناروغیو په وړاندې خورا ناتوانه، کمزوری او ضعیفه کیږي. 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 تولې يادې شوې ستونزې او ناروغۍ اكثراً د رواني فشارونو په واسطه منځ ته راځي، له ذكر شوو څرګندونو څخه دا پوره جوته، ښكاره او برملا شوه چې د يوه انسان د رواني فشارونو د تقليل يا كمښت او د منځه وړلو لپاره يوازنۍ اغيزمن او ګټور عامل او درمل ايمان دئ. نو هرهغه څوك چې ايمان ولري هغه به له رواني ستونزو سره مخامخ نشي او كه مخامخ هم شي نو نوموړې رواني ستونزې به په هغه باندې ډېر لږ اثر ولري .

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

د الف نسخه :-

د روحي او رواني فشارونو د منفي اغيزو د تقليل او كمښت لپاره او همدارنګه د بدن د معافيتي او دفاعي سيستم د تقويې او غښتلتوب لپاره لازمه ده چې په بدن كې د درې لاندې سببونو يا عواملو له يوځای كيدو څخه مخنيوی وشي:

الف : كافين لرونكي توكي .

ب : د بي (B) د ويټامينونو كمښت .

ج : خورا ډېر خواږه خواړه .

يعني دا چې تل بايد هڅه وشي چې يو انسان له كافين لرونكو توكو او د خورا ډېرو خوږو خوړو له بې ځايه او غيرضروري خوړلو او استعمال څخه خپل ځان ليرې وساتي. همدارنګه بايد تل هڅه وكړي چې هغه خواړه، سابه او ميوې وخورې، چې هغه د بي(B) ويټامينونه ولري.

د دې دريو يادو شوو عواملو او سببونو اړيكې هم له يوه او بل سره په دې ډول دي چې دوې په خپل منځ كې يو او بل ته لاسونه وركوي او د رواني فشارونو منفي اغيزې نورې هم په يوه انسان باندې ورډېروي، راپاروي او راڅرګندوي نو له همدې كبله وړانديز كيږي چې :

١) :- د خوړلو لپاره هغه غذاوې او خواړه بايد وكاروى چې د بي ويټامينونه (Vitamines-B) په كافي اندازه ولري لكه ينه يا جيګر، پښتورګي او زړه، شيدې او هګۍ، كيله او منې، ګل آفتاب پرست او بادام، رومي بانجان، نخود او داسې نورې ډېرې ميوې او اومه سابه. او كه چيرې اړتيا وي، لازمه ده چې ويټامين بي كامپلكس (Vitamin B-Complex) د شربتو، تابليتونو، كپسولونو او يا هم د زرقياتو په ډول سره په كار واچول شي او ګټه ورڅخه واخيستل شي.

٢) :- هغه خواړه چې زيات كافين (caffeine) لري لكه چای، قهوه، چاكليټونه، كوكا كولا او داسې نور بايد په ډېره كمه او ټيټه كچه زموږ په خوراكي توكو كې شامل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د ب نسخه :-

<u>لوبې او ورزشونه یوه بله داسې نسخه ده</u> چې هغه د دې سره سره چې یوه انسان ته ډېرې ډول ډول روغتیایې 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 چي 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 روغتیایي ستونزو او ناروغیو لامل کیږي. په داسې یوه حالت کښې دا ډېره ښه خبره او ښه کار دئ چې سپورتونه او لوبې په داسې یوه خونه او آزاده هوا کې تر سره شي چې د لمروړانګی نه وی، یعنی د لمر راختلو څخه دمخه په شنه سهار کښې او یا وروسته له لمر پرېوتلو څخه د تیاره ماښام او مازدیګر په منځ کښې باید تر سره شي.

د ج نسخه :-

<u>باکیفیته او پوره یا کافي خوب</u> :- د خوب لپاره د خلکو اړتیا فرق کوي چي 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 خوارِه (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 خوارِه چې په مصرف رسيږي او خوړل کيږي، ښه ده چې هغه په لږه اندازه نشايسته لرونکي وي. نشايسته لرونکي خوارِه 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 خوارِه دي خو که څوك قبِضيت ولري نو کيله دې ډېره نه خوري .

د دال نسخه :-

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

د ښې روغتيا لپاره نباتي پروتينونه د حيواني پروتينونو په پرتله خورا ښه دي. د ماهيانو په غوښه او د مرغانو د سينې په غوښه کې د کولسترول (Cholesterol) کچه او اندازه خورا لږه ده او اکثريت نباتي خوارِه 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 :-

<u>اوبه :</u> د انسان ٪۷۰ بدن له اوبو څخه جوړ شوی دئ او د اوبو لړوالئ د انسان په بدن کښې د رواني فشار د منځ ته راتلو لامل کيږي او همدارنګه يو ډېر شمير خلك شته چې اوبو ته اړتيا هم لري ولې د تندې احساس نه کوي نو له همدې کبله د هغوی د بدن اوبه کميږي او په پايله کښې د ډول ډول ناروغيو په وړاندې د هغوی د خطر قبلولو اندازه اوکچه لوړيږي.

يو انسان بايد په ورځ کښې لږ تر لږه اته ګيلاسه (دوه ليتره) اوبه وڅښي، که چيرې د اړتيا وړ مايعات يا اوبه د چای، قهوې او يا د کوکا کولا په ډول سره وي نو بيا په دغه حالت کښې د يوه انسان اړتيا له اته ګيلاسو يعني دوه ليترو څخه هم ډېره ده ځکه چې په پورتنيو يادو شوو مايعاتو يا اوبو کښې منحل کافين د انسان د پښتورګو څخه د پخوا په پرتله د ډېرو مايعاتو يا اوبو د اطراح يا وتلو لامل کيږي. نو ډېره ښه خبره داده چې تل د چای څښلو سره سره يوه اندازه خالصې اوبه هم په مصرف ورسيږي، ځکه چې ډېره اوچته او ښه مايع اوبه دي، که چيرې کله کله په يوه ګيلاس اوبو کښې يوه يا دوه داني ليموګان بغير له شکرې څخه علاوه شي، نو دا يو ډېر ښه کار دئ، ځکه ليمو په ډېره اوچته پيمانه سره ويټامين سي Vitamin-C لري چې دغه ويټامين سي د انسان د بدن مقاومت د ناروغيو په وړاندې خورا ډېر غښتلی کوي. همدارنګه د امکان تر حده بايد هڅه وشي چې د ګاز لرونکو مايعاتو له څښلو څخه ځان ساتنه او ډډه وشي ځکه دا ډول مايعات اکثراً د انسان د روغتيا په ګټه نه دي او هغه د انسان د هضمي سيستم او روغتيا لپاره ډول ډول ناروغی مينځ ته راولي.

وَ مِنَ اللّٰهِ التَّوْفِيق

<u>په لنډ ډول د دې رسالې لپاره مأخذونه او د هغوی فهرستونه</u>

1- د ايمان رول په ژوندانه کې د ډاکټر يوسف قرضاوی ليکنه

2- Altruism and Health (ايثار او روغتيا). د Stephen G. Post ليکنه

3- Cancer Prevention (د سرطان مخنيوئ) د Dr. Rosy Daniel ليکنه

4- Vibrational Medicine (په امواجو او اهتزازاتو درملنه). د,Richard Gerber M.D ليکنه

5- د اسلامی ټولنی لرليد د ډاکټر يوسف قرضاوی ليکنه

6- قلب سليم يا سليم زړه د آيت الله دستغيب شيرازی ليکنه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

-8 عمومی اسلامی خانګړتیاوې د ډاکټر یوسف قرضاوی لیکنه

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

-10 رهنمون د غلام حسین ذولفقاری لیکنه

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

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

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

-14 دینی افراطیت د ډاکټر یوسف قرضاوی لیکنه

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

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

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

-18 قضا و قدر د عبد الواحد نهضت فراهی لیکنه

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

-20 Happiness (خوښی) د Richard Layard لیکنه

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پای

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