د ایمان اغیزې

په رواني او جسمي روغتیا باندي

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 پښتۍ 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 ايمان اغيزې
په رواني او جسمي روغتيا باندې

ليکوال :

ډاکټر فيض الله (کاکړ)
د افغانستان د عامې روغتيا د وزارت مسلکي مرستيال

د۱۳۸۸ کال د لړم ۲۸

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحیم

تقریظ

اَلْحَمْدُلِلّٰهِ وَلِي الْمُؤمِنِیْنَ وَالصَّلاۃُ وَ السَّلامُ عَلیٰ الرَحْمَةِ لِلْعَالَمِیْنَ وَآلِهٖ وَصَحْبِهٖ اَجْمَعِیْن.

اما بعد:

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

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

هوکې !

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څو سپکي او سپورې خبرې ور واورولې او بیا یې ورته وویل چې خپل نس له دغو خوړو او میوو څخه ډك كړه . ددغو بدو، سپکو او سپورو خبرو د اورېدلو له كبله په فیلسوف باندې سخته او شدیده تبه راغله، سخت خولې شو، د خوړو او میوو له خوړلو څخه یې زړه تور شو او هیڅ یې ونشواى خوړلاى. 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 كړم چې ځنې كلمات 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 ډاكټر حالت سمدلاسه بدل شو؛ او كله چې یې هغه بد او ناوړه حالت بیرته ښه او عادي حالت ته راوګرځیدلو نو سمدلاسه ئی قناعت او اعتراف وكړ او ویې ویل: « واقعاً چې ډېر كلمات، 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 ډاكټر صاحب كاكړ علمي اثر او كتاب په خپله بڼه كې یو ډېر پوخ علمي، اخلاقي ، طبي ، ګټور او اسلامي اثر دئ چې د ډېرو اسلامي او غیر اسلامي ډاكټرانو د تجاربو او پلټنو په اساس او همدارنګه د طب او طبابت دعلم د څېړنو پر بنسټ یې ثابته كړې ده چې ایمان د انسان په روحي ، روراني او جسمي روغتیا باندې پوره پوره اغیزه لري .

زه په لومړي قدم كې د واحد ذات پاك الله (ج) له دربار څخه ډاكټر صاحب كاكړ ته د دواړو دارینو د لوی اجر او ثواب غوښتنه كوم او بیا هم له پاك الله (ج) څخه هیله كوم چې و ډاكټر صاحب كاكړ او نورو مؤمنو ډاكټرانو ته توفیق وركړي تر څو نور هم همدا ډول پاخه، علمي، اخلاقي، طبي، اسلامي او ګټور آثار او كتابونه د افغانستان اسلامي ټولني او ملت ته د لوستلو او د دوی د دواړو دارینو د ښېګڼې لپاره نشر او وړاندې كړي .

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

تقريظ

بسمه تعالیٰ

نَحْمَدُه، وَ نُصَلِیْ عَلیٰ رَسُوْلِهِ الْکَرِیْم

اما بعد:

فاعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

په درنښت

مولوی فيض محمد (فائز)

د كندز ولايت د علماوو د شورىٰ رئيس

او د كندز ولايت د تخارستان د دارالعلوم استاد

(c) ketabton.com: The Digital Library

منـنـلـیـك

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

اما بعد :

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

زه غواړم په کراتو او مراتو سره د دوو ډیرو جیدو، متعهدو، او فضیلت مآبو لویو علماي کرامو هر یوه جناب پوهنیار مولوی صاحب اسرار الله (همیم) کاکړ د افغانستان د علماوو د سرتاسري شوریٰ غړي او د ننګرهار پوهنتون استاد او د ننګرهار ولایت د بهسودو په ولسوالی کې د (د ټولنې د اصلاح اسلامي مرکز) مؤسس، او د جناب مولوی صاحب فیض محمد (فائز) د کندز ولایت د علماوو د شوریٰ رئیس او د کندز ولایت د تخارستان د دارالعلوم استاد څخه ددې لپاره ډیره ډېره مننه او قدرداني وکړم چې دوی په خپل ډېر لطف او شفقت سره تر هر چا دمخه دا اثر او لیکنه 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 ستاینې او د نورو لیکنو لپاره تشویق کړی یم. همدارنګه یی ټول ګران لوستونکي د دې اثر د لوستلو لپاره دعوت او تشویق کړې دي.

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

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

په درنښت

ډاکتر فیض الله (کاکړ)

د افغانستان د عامې روغتیا وزارت مسلکي مرستیال

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مطالبو فهرست

سرليك . ...
روغتيا څه شئ ده ؟ ....
د رواني او جسمي روغتيا ترمينځ اړيکي ....
رواني روغتيا ....
د ايمان اغيزې په رواني او جسمي روغتيا باندې...
الف ـ ايمان او د زړه سكون يا د زړه آراموالئ
ب ـ ايمان د يوازيتوب او تنهايي احساس له منځه وړي
ج ـ ايمان هيلي او اميدونه غښتلي كوي او هيله شفا ښنونكي ده
د ـ ايمان يو مؤمن انسان د حسد له وژونكي ناروغی څخه ژغوري
هـ ـ ايمان، نيك او صالح عملونه د دواړو دارينو سرلوړي، سعادت او برياليتوب
رامنځ ته كوی..
و ـ د يوه با ايمانه سړي لمونځ د هغه د روغتيا ساتونكئ دئ....................
پايلې ....
د علمای کرامو او حکومت مسؤليتونه ....
ضميمی (مل) ....
په لنډ ډول د دې كتاب لپاره مأخذونه او د هغوی فهرستونه . ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱ : ســــرلـــيـــك

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

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

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

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

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

۲ : روغتيا څه شئ ده ؟

انسان دوه ګونی مادي او غير مادي جوړښت لري، او د يوه انسان روغتيا هغه وخت بشپړه ګڼلی شو چې د هغه دا دواړه جوړښتونه د يو بل سره په پوره انډول او همغږی کې وي. په بل عبارت

(c) ketabton.com: The Digital Library

بشپړه روغتیا د بدن د ټولو غړو او رواني فعالیتونو په سمه توګه سرته رسیدلو څخه عبارت ده او د انسان هغه قابلیت او توانایی ده چې د هغې په وسیله انسان د فزیکي(۱)، بیولوژیکي، روحي او رواني فشارونو او نادودو په وړاندې په کلکه ودرېږي. همدارنګه روغتیا هغه الٰهي لوئ نعمت دئ چې یوازې او یوازې د هغه په شتون کې انسان کولای شي له نورو الٰهي نعمتونو څخه ګټه واخلي او برخورداره شي .

رواني فشار د هغو معلوماتو منفی تعبیر دی چې زموږ د حواسو په وسیله زموږ دماغ ته رسیدلی او زموږ په ذهن کی ئی د ناخوښی حالت رامنځ ته کړئ دئ. روانی فشارکولای شي زموږ د روغتیا د تعادل او موازنې درې ګونی حالات یعنې د بیوشیمیکي، فزیولوژیکي او رواني روغتیا تر مینځه اړیکي او ټوله موازنه او تعادل له پوره پوره خنډ سره مخامخ کړي، او د هغو پواسطه د نیورو ترانسمیترونو(Neurotransmitters)، پیپتیدونو (Peptides) او ستیروئیدونو(Steroids) تر مینځه د تعادل او موازینې حالت له ډېر لوی بدلون سره مخامخ کیږي. روانی فشار د انسان فزیولوژیکي تعادل او موازنه لکه د وینې فشار، د زړه ضربان یا د زړه حرکات او خوځښتونه، او همدارنګه د انسانانو ډېر نور حالات هم له پوره خنډ سره مخامخ کولای شي . روحي او رواني فشار کولای شي چې د اضطراب (Anxiety) ډیپرېشن (Depration) یا خپګان او د یوه ټینشن (Tension) یعنې تر فشار لاندې راتللو په بڼه زموږ رواني تعادل او موازنه ، د بحران او سخت مشکل سره مخامخ کړي.

---

(۱):- <u>فزیکي فشارونه :</u> د هوا د فشار او تودوخې بدلون(ګرمی او یخنی)، د ځای یا ارتفاع بدلون(اوچتې او ژورې سطحې)، د وچوبې او لندبل اندازه، حرکت، سرعت اوتشعشعات.

<u>بیولوژیکي فشارونه :</u> د انسان د بدن هغه بدلونونه دی چې د کیمیاوي توکو د تعاملاتو یا د میکروبونو او پرازیتونو په شته والي کې د انسان په بدن او یا دهغه په چاپیریال کې رامینځ ته کیږي . کله چې موږ وایو بشپړه روغتیا، هغه د انسان د هغې وړتیا، ځواك او قابلیت څخه عبارت ده چې انسان د هغې پواسطه د فزیکي، بیولوژیکي، روحي او رواني فشارونو په وړاندې په کلکه سره ودرېږي. زموږ موخه اوهدف د فشارونو یوه خاصه اندازه ده چې نارمل ګڼل کیږي. که چیرې د بشپړې روغتیا خاوند یو شخص د دغو فشارونو له غیر نارمل حالت سره مخامخ شی، د هغو په وړاندې ودرېدل او مقاومت یې له مینځه وړي. د مثال په ډول که چیرې په یوه سیمه کې د تودوخې درجه ډېره لوړه یا ډېره ټیټه شي، نو د انسان څخه سره لدې چې د پوره روغتیا خاوند هم وی، په دوامداره توګه د هغې په وړاندې د ودرېدو او مقاومت تمه او امید نه کیږي.

(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 لوموړیتوبونو 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 رواني او جسمي روغتیا تر منځ اړیکې :

د اوسني عصري او پرمختللي طب فلسفه یا جهان بیني د اوولسمي پیړی د ډېر لوی فزیك دان او ساینسي عالم نیوټن د قانون د نفوذ او اغیزې لاندې ده. که څه هم د نیوټن قوانین د فزیکي قوې او د مادې د کتلې سره تړاو لري، خو فوق العاده زیاته اغیزه یې د طب او طبابت د پوهانو او عالمانو په فکر، طبابت او کړو وړو باندې وکړه، چې په پایله کې یې انسان یوازې او یوازې د یوه میخانیکي او مادي موجود په توګه معرفي، او د هغه ناروغۍ 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 جراحۍ په برخه او همدارنګه د طبي ګټورو درملو په برخه کې رامنځ ته شي . خو باید وویل شي چې ډېرې نورې داسی ناروغۍ هم شته چې نه شو کولای د هغو درملنه د درملو، ټابلیټونو او یا جراحۍ پواسطه سرته ورسوو، چې د هغو یو ښه مثال د حسد ناروغي ده. له نیکه مرغه چې په نولسمه پیړی کې یوه بل مشهور او نومیالي عالم او پوه (انشټاین) د خپلو څیړنو پواسطه دا خبره کشف او معلومه کړه چې په اصل کې ماده یوه جامده انرژي ده او بیا دغه مشهور او نومیالي عالم یوه ډېره نومیالۍ 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 سلامتۍ باندې اغیزه کوي او هر ژوندی جسم هم انرژي تولیدوي، نو له همدې کبله یې پوهان دې ته متوجه کړل تر څو د احساساتو(۱) او جسم تر مینځ اړیکې په پوره غور سره و څیړي او ولولي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

---

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

۴ : رواني روغتيا

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

او 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 راکړي لوی نعمت يعنې روغتيا په پوره پوره ډول سره پوښنه او ساتنه کوي .

څيړونکو او محققينو د مينانو او عاشقانو په هکله داسې معلومه کړې ده چې ډېرې ناروغۍ 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 يدی پوری اړه لری 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 پاك الله (ج) له طرفه ده او خپل رضايت هم پرې څرګندوي، په نتيجه کې د يوې زړه بوګنوونکې 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 څيړلي 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 لری . 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 کې مينځ ته راولي :</u>

۱) د انسان د بدن معافيتي سيستم د انتاناتو او ميکروبونو په مقابل کې کمزوری 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 کموي، ځکه نو کله چې ويروس د انسان بدن ته ورداخل شي د تي لمفوسيتس T- Lymphocytes حجرات د ويروسونو په مقابل کې وژونکي مواد لکه سايتوکين انټرټرم Cytokine Interterm لږ ترشح کوي.

۲) هغه څوک چې د وينې لوړ فشار ولري رواني فشار د هغه د وينې لوړ فشار لوړ ساتي چې د وينې د فشار لوړوالی د زړه له حملاتو او دماغي سکتو سره ډېرې نژدې اړيکې لري .

---

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

۳) د وينې يو ډول خطر ناکه غوړه ماده يا کوليسترول چې د ال ډي ال (LDL) په نامه يادېږي، د وينې په دوران کې ډېرېږي چې د زړه د وينې د رګونو يا شريانونو د تصلب(سختوالي) او تنګوالي سبب کيږي او په پايله کې د زړه د سکتې يا ودرېدلو او مړينې سبب کيږی .

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

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

۶) همدارنګه کله چې په کال ۱۹۹۶ ميلادي کښې د هالنډ د هيواد د فوټبال د لوبې لوبغاړو د فوټبال لوبه د فرانسي د هيواد لوبغاړو ته وروبايلله، د هالنډ په هيواد کې د زړه د حملاتو د ناروغۍ 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 کیدلو میکانزم فعال کړي، او په هغه چا کې چې د وینې د رګونو تصلب یا سختوالی او تنګوالی ولري نو بیا د وینې یوه ډېره 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 یعني اکسیجن د انتقال لړ قدرت او توانایي ولري .

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

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

د انسان په ماغزو کې امیګدولا (Amygdola) د احساساتو د منځ ته راتلو ځای دی . هغه معلومات چې د بدن د حواسو په واسطه دماغ ته رسیږي، د دماغ په همدې برخه کې د حس د ډول او څرنګوالي مطابق هماغه ډول احساس مینځ ته راولي او وروسته بیا همدا احساسات د یو ډول کیمیاوي موادو پواسطه د بدن نورو غړو ته ورپوهول کیږي . پخوا دا نظرېه 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 شوې چې دا پروسه لدې څخه هم پیچلې او مغلقه ده .

په کال ۱۹۷۰ میلادی کې یوه کاناډایي څېړونکي (ډاکټر پیرت) د انسان په مغزونو کې یوه ماده کشف کړه چې د یوې مخدرې کیمیاوي مادې یعني مورفین (Morphine) سره ئې ډېر نږدېوالی او ورته والی درلود، ځکه ئی نو نوم اندورفین (Endorphin) کیښود، چې وروسته بیا پوهانو دا ډول (۲۰۰) نورې مادې د انسان په بدن کې کشف کړې چې دغه (۲۰۰) د نیوروپیپتیداز (Neuropeptidase) کیمیاوي مادې هره یوه یې لکه د انسان د مغزو د الفبا د تورو څخه د یوه توري په شکل دي ، د انسان دماغ یا مغز د هغو له ترکیب او یوځایوالي څخه جملې جوړوي او د دغو جملو پواسطه سره د بدن له حجراتو او غړو سره مفاهمه او پوهاوی 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 تفهيم لري او هم کولای شي چي د نيوروپيپتيداز د ژبې پواسطه له دماغ يا مغز سره هم افهام او تفهيم وکړي. پدی ډول سره ليدل کيږي چي د انسان د بدن او د هغه د روحي او رواني حالت تر منځ يو ډېر نژدې او پيچلی تړاو شتون لري، او يو معنوي توکئ کولای شي چې په يوه مادي موجود باندې بدل شي .

زموږ احساسات هم داسي يو ډول انرژي ده چې که چيرې منفي حالت ولري، زموږ د مادي روغتيا لپاره ورانوونکئ او تخريبي حالت لري او که مثبت حالت ولري نو هغه بيا زموږ د مادي جسم لپاره روغتيا راوړونکی اوجوړوونکئ دئ . د زړه له اخلاصه او په ډېرو ګرمو احساساتو سره دوعا د خورا ډېرې انرژی لرونکې وي او کولای شي چې د الله (ج) په حکم سره يوه ډېره کلکه مادي او معنوي اغيزه ولري.

کينه او حسد ، بخل او بد نيتي ، غيبت او تعصب، کرکه او نفرت، نااميدي او ناهيلي او همدارنګه ناشکري او ناسپاسي د روغتيا د خاصو پياوړو ورانوونکو انرژيو له جملې څخه دي او برعکس بيا مننه او رضايت، قبلول او قناعت، مينه او محبت، زړه سوی او عاطفه، هيله او اميد ، خوشبيني او لورپينه ، مننه او شکران، ژمنه او وفا، ريښتينولي او صداقت، ښه هيله، سربښندنه، ميرانه او سخاوت چې د ايمان له ښېنو او تجلياتو څخه دي، دا ټول د خاصو پياوړتياوو او انرژيو له جملې څخه دي چې د انسان په روحي ، رواني او جسمي روغتيا باندې ډېرې مثبتې اغيزې لري.

د ډېرو رواني او جسمي ناروغيو عوامل يا سببونه چي بيوشيميکي منشه او ريشه (د حياتی کيمياوي موادو له لارې) لري، پيژندل شوي دي . يوه ناسالمه، بې نظمه او ګډه وډه ټولنه او چاپيريال د رواني ناروغيو هغه عوامل او سببونه دي چې د غير حميده، نا ستايل شوو، او ناوړو اوصافو سره تړاو لري. کله چې نفساني هيلې او نفساني خواهشات له خپل روغ رمټ او سالم سرحد څخه تير شي، نو بيا په اخلاقي رزايلو بدليږي چې د زړه د ناروغيو او يا هم د روحي او رواني ناروغيو لامل او سبب ګرځي. پاك الله (ج) نفساني هيلې د ژوندانه د خاصو اهدافو لپاره په زيروحو او ژونديو موجوداتو کې مينځ ته راوړې دي. د بيلګی په توګه که چيرې يو ماشوم نفساني هيلې ونلري نو بيا دا ډول ماشوم د تفحصاتو او تحقيقاتو، تجسس او پلټنو، زيرکی او کنجکاوئ خاصيت هم نلري. د هغه شوق، ذوق او علاقه هم له مينځه ځي، نشي کولای چې څه زده کړي او عقل او فکر ئی ښه وده نه کوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا هم باید پوره څرګنده شي چې حرص او بخیلی هم د انسان په ژوندانه کې خپل ځانته معقول او مناسب ځایونه او وختونه لري. د نمونې په ډول سره دا ډېره ښه خبره ده چې موږ د علم د زدکړې حرص ولرو او همدارنګه د خپلې هستۍ او دارایۍ په بې ځایه مصرفولو کې بخیل واوسو او هیڅکله پرېنږدو چې زموږ هستي او دارایی بې ځایه اوپه حرامه مصرف شي. خو کله چې زموږ ځان غوښتنه او نفساني خواهشات د پیسو، قدرت، شهوت او یا لوړ منصب د تر لاسه کولو او پرستیژ غوښتلو لپاره له خپل هغه معقول حد او اندازې څخه تیر شي، بیا نوله داسې بدو عاداتو سره روږدی، بوخت او معتادېږو چې زموږ نفس یوه اماره بالسوء نفس خواته بیایی او بیا په دغه حالت کې ډېر بد صفتونه لکه کینه او حسد ، قهر او غضب ، کرکه او نفرت، وېره او ډار راپیښوي چې بیا دا شیان پخپل نوبت موږ په رواني ناروغیو اخته کوي. په بل عبارت زموږ بې ځایه او غلط نفساني خواهشات د دې لامل ګرځي چې له ګناهونو څخه ډك، غیرمعقول، ناسم او غیر صحیح کارونه سرته ورسوو چې بیا د غلطو او بدو کارونو د سرته رسولو پایلې د پاك الله (ج) د ثابتو قوانینو مطابق موږ ته ډېرې بدې پایلې لري چې رواني 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 بلکې د ټولو کړو وړو او هر عمل پایلې او نتایج د پاك الله (ج) د کلك او ثابت قانون مطابق مینځ ته راځي . د مثال په ډول خیانت کول د خاین لپاره ډېرې او ډول ډول بدې پایلې لري چې د هغو له جملې څخه یو یې هم ډار یا وېره ده. پدې هکله د امام حسین (رض) یوه ډېره ارزښتناکه وینا یا مقوله ده چې هغه جناب فرمایلي دي:(اَلْخَائِنُ خَائِفٌ) یعنې دا چې " خاین خایف وي " مانا داچې کله چې یو سړئ د یوه جرم او یا یوه خیانت مرتکب شي نو دغه سړئ چې جرم او خیانت یې سرته رسولی دئ د تل لپاره په وېره او ډار کې وي. چې بیا همدغه وېره او ډار د انسان په بدن کې د یو ډول بیوشیمیکي بدلونونو لامل ګرځي او بلآخره د Deprission یا خپګان او پرېشانۍ ناروغي مینځ ته راولي او دا هغه تاوان او ضرر دئ، چې د خیانت د رواني او جسمي اړخ څخه مینځ ته راځي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

چې په پښتو کی به داسی وی:

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

یا داچي :

ما خـو تـاتـه تيـشـه درکـړه چـي وهــي به وچي ونــي
نه ودا چي ته به مـات کـړې د چـا سر لاسـونه زنــي

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 تيشه د چا په سر ورکړي، نو له هغې څخه په ټولنه کې هرج ومرج او ګډوډي مينځ ته راځي چي په پايله کې زموږ سوکالي او امنيت، خوښي او خوشالي او حتیٰ زموږ روغتيا دپاك الله (ج) دپاك قانون د نه پرځاي په کار اچولو له کبله له کړاوونو سره مخامخ کيږي.

۵:- د ایمان اغیزی په روانی او جسمی 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 يوموټي او متفق دي چي د انسان نيکمرغي، او د ژوندانه خوښي او خوشالي په ډيرې شتمنی، ډيرې هستی او دارايی ، لوړمقام او لوړمنصب او حتیٰ ډيرې زده کړې او ډيرې پوهی پورې اړه نلري، بلکې د انسان نيکمرغي او سوکالي، او د ژوندانه خوښي او خوشالي د زړه په پاکوالي، د زړه په راحت او آرامی، ډاډ او اطمينان او په اصل کې د انسان د روح او وجدان په آرامی پورې اړه لري. چي دغه ټولې نيکمرغی، خوښی او خوشالی او دا ټول مثبت کړه وړه د پاك الله (ج) د معنوي نعمتونو او د ايمان له تجلياتو او روښنايي ګانو څخه دي. دلته زموږ د بحث موضوع د ايمان اغيزه په رواني او جسمي روغتيا باندې ده، او روغتيا پرته د زړه له سکون او آرامی څخه بشپړيدای نشی .

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 څرنګوالي، 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 ـآيه 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 بللې او هغه ټولو انسانانو ته هم په همدې ډول ورپيژني، او هغه د الله (ج) له لوري څخه 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 څخه 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 الَّذِىْٓ أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِىْ قُلُوْبِ الْمُؤْمِنِيْنَ لِيَزْدَادُوْٓا اِيْمَاناً مَّعَ اِيْمَانِهِمْ ط وَ لِلّٰهِ جُنُوْدُ السَّمٰوٰاتِ وَالْاَرْضِ ط وَ كَانَ اللهُ عَلِيْماً حَكِيْمًا ۝ (د الفتح سورة ۴آيه) .

ژباړه : دغه الله (ج) هغه ذات دی چې نازله کړې ئې ده سکيينه 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 لښکرې د آسمانونو او د ځمکي (که اراده وفرمائي الله د نصرت د دين خپل بې له تاسي څخه ئې هم کوي) ، اودی الله ښه خبردار ښه حکمت والا .

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

د ځمکي او آسمانونو لښکر یا قدرت له الله (ج) سره دئ او پاك الله (ج) علیم او حکیم ذات دئ. یعني داچې الله (ج) په هر څه باندې قادر دی او له ټولو شیانو څخه خبر دار او د حکمت لرونکی دئ. پس د الله (ج) دا مبارك آيات شريف موږ ته غوږ وهنه کوي چې که موږ له الله (ج) سره واوسو، نو ځمکي او آسمانونه به له موږ سره وي او دا چې الله (ج) ښه عالم دی نو زموږ په ټولو کړنو او کړاونو باندې ښه پوهیږي او همدارنګه هغه لوی ذات زموږ له ټولوهڅو، کوښښونو او فرمانبرداری څخه خبر دئ. د پورتني حقيقت په اساس په ځرګنده توګه سره ايمان داسي حالات په انسان کي مينځ ته راولي چي د روح او زړه سکون او آراموالی ئی يوه برخه ده. يو شمير رواني ناروغی د ویرې او نا امنی د احساسولو زیږنده دي، ولي د غښتلي او قوي ايمان څښتنان هيڅ کله هم بغير له الله (ج) څخه بل له هيچا څخه نه ويريږي. په دې هکله ډېر لوئ ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلی کتاب قرآن عظيم الشان کي 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 ويريږي د بل هيچا څخه مګر يوازې له الله (ج) څخه ، او کافي (بس) دی الله ښه حساب کونکی (د بندګانو).

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

یعنې دا چې الله (ج) یو مؤمن او با ایمانه شخص داسي معرفي کړی دئ چي 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 کي د هیچا له ملامتی، توراو بریښ، پټکو، لاپوشاپو او اختارونو څخه نه وېرېږي. اودا چي مؤمنان یا د کلك ایمان څښتنان هغه څوك دي چي که دوی څه شی له لاسه ورکړي وي په هغو باندې نه خوابدي کیږي. یو مؤمن شخص هیڅکله خپل ځان د پیښو او حوادثو په ډګر کي ګوښی نه ویني، بلکي 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 چي د بې امنی دوامداره احساس په خلکو کي یو ډول رواني ناروغي د Depression یعني پرېشانی په نوم مینځ ته راولي، ځکه نو په دې حقیقت باندې عقیده، ایمان او باور لرل چي هر خیر او شر د الله (ج) لخوا، او بغیر د هغه (الله (ج)) له ارادې هیڅ شی نه پیښیږي، په مومنانو کي د امن او امان احساس مینځ ته راولي او هغو ته د یوې رواني ناروغی څخه چي د خپګان او پرېشانی ناروغی ده، نجات ورکوي. په دې هکله ډېر لوی ذات پاك الله (ج) داسي فرمایلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحیم

اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَ لَمْ یَلْبِسُوْا اِیْمَانَهُمْ بِظُلْمٍ اُولٰٓئِکَ لَهُمُ الْاَمْنُ وَ هُمْ مُّهْتَدُوْنَ۝٤٠

[د الانعام سورة ـ ٨٢ آیه]

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

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

د یوازیتوب، بې کسی او همدارنګه خواری او غربت احساس د ژوندانه د پیښو په وړاندې یوه بله ډېره خطرناکه رواني ستونزه او نارغي ده، خو د کلك ایمان او عقیدې څښتن تل خپل ځان د الله (ج) په مرسته او کمك، سیوري او ساتنه کي 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 بېچارګۍ 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 تړلې، او د خپل ژوندانه ددغو ټولو کړاوونو په وړاندې یوازې، ګوښې او تنها دئ او هیڅوك یې مل او ملګرۍ نه دی بس دئ دئ او دا غمونه .
ولې هغه څوك چې دا ایمان لري چې الله (ج) تل له موږ سره دئ اوموږ ته زموږ د غاړې له رګونو څخه هم را نژدې دئ، 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 لاربښوونې، ډاډ او اطمینان لپاره داسې فرمایلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحیم

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

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

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

د ایمان بله اغیزه په رواني روغتیا باندې رضایت او قبلونه ده. هره پیښه چې منځ ته راځي یو مؤمن شخص هغه د پاك الله (ج) له لوري بولي او په دې باندې کلکه عقیده او ایمان لري چې هره پیښه د پاك الله (ج) په اذن او ارادې پورې اړه لري، ځکه نو په هغې باندې راضي وي او د هغې لپاره چندان غم، غصه، اندېښنه او 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 منني يا شكرانګی ، رضايت او قناعت كې خپل ژوند په مخ بيايي او د تل لپاره روحاً ، فكراً او جسماً آرام وي او په زړه كې هيڅ ډول تشويش او وسوسه نلري. نن ورځ بې له شكه چې پوهانو د ښو هيلو او ښو اميدواريو د مثبت احساس اغيزې او همدارنګه د منني يا شكرانګی او رضايت ژور نقش، رول او اغيزې په روغتيا باندې ثابتې كړې، او دا يې هم معلومه كړېده چې هغوی د جسمي او رواني روغتيا تر منځه د تعادل او موازنې د ساتلوله يوه حالته څخه عبارت دي.

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

ج : – ايمان هيلې او اميدونه غښتلې كوي او هيله شفا ببښونكې ده :

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

إِنْ تَكُوْنُوْا تَاْلَمُوْنَ فَاِنَّـهُمْ يَاْلَمُوْنَ كَمَا تَاْلَمُوْنَ ج وَ تَرْجُوْنَ مِنَ اللهِ مَا لاَيَرْجُوْنَ ط وَ كَانَ اللهُ عَلِيْماً حَكِيْمًا ۝ع (د النسآء سورة ۱۰۴ آیه) .

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ده، انشا الله تعالیٰ 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 تل ډېر اميدواره او غښتلی وي، د نورو ټولو خلکو په پرتله ښه انګيرونکی، ښه هيله من او له رواني خپګان او پرېشانی څخه هم تر نورو څخه ډېر لرې وي. ځکه 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 بښنه 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 حوصلي 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 رضایت، اطمینان او قناعت، ښه نظر او ښه انګیرنه لري اوپه رواني ناروغیو باندې لږ اخته کیږي، او که دا ډول ناروغۍ ورپیښې هم شي، پرې لږه اغیزه کوي او له دا ډوله ناروغیو څخه لږ ځوریږي. نن ورځ د طب او طبابت پوهانو او عالمانو دا ثابته او جوته کړېده چې:
هیله او امید او همدارنګه خوشبیني او ښه انګیرنه د انسان مقاومت او ټینګه ودرېدنه د رواني فشارونو په وړاندې ډېروي.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

بسم الله الرحمٰن الرحیم

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

(د آل عمران سورة ۱۱۰ آیه) .

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

آفـــرین شه د کینـې په عدالـت چـې یـې کـړئ پـدې رنـګـه قضاوت

چې تر نورو لا د مخه یو کـرت و دا خپل خاونـد اخته کړي په آفت

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هتلر په هکله 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 راغلې وه هغه له مينځه يوسي، نو ډېره ژر به يې له مينځه وړله . هغه په خپله يوه مصاحبه کې ويلي وو چې:
" زه د داسې يوه وخت او داسې 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 بربادېو لاس پورې کړ د دې تولو وژنو، تباهيو او بربادېو يوازنۍ او يوازنۍ علت د هتلر حسادت وو. او هتلر به په خپلو جناياتو کې د خپلو دې ډول سختو او شديدو کړو وړو په سر ته رسولو سره د خپل حسادت د اور بلې لمبې غلې کولې" .

يوه سويسي پلټونکي او محقق ليکلي دي 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 سوبه 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 ناپيیلئ پرېښودل شي. دا آزادي يا ناپييلتوب 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

لکه چې ګورو ايمان د ټولو رواني ناروغيو ليرې کونکئ اود هغوی 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 ځای اخلاقي فضايل نيسي. ايمان د نيکو، ښو او صالحو اعمالو او کړو وړو په طرف د انسان تحريك کونکی او هڅونکی دئ. همدغه نيك او صالح اعمال او کړه وړه د الله (ج) د سپيڅلي کتاب قرآن عظيم الشان د څلورګونو شرطونو څخه يو شرط دئ چې د هغو په سرته رسولو سره يو انسان د دواړو دارينو برياليتوب، سرلوړي، خلاصون او آزادي تر لاسه کولای شي او د العصر په سوره کې 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، نيکو او صالحو اعمالو بدله يا ثواب يوازې په آخرت پورې اړه لري او که په دې دنيا او دې نړی کې هم له هغو څخه ګټه اخيستلی شو؟ په دې هکله ډېر لوی ذات پاك الله (ج) داسې فرمايي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَالْعَصْرِ۝ اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِیْ خُسْرٍ۝ اِلَّا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ۵ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝ . (د العصر سورة) .

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

دلته په دې آيت شريف کې د دنيا د ثواب د ډېرو مطلبونو څخه يو مطلب دا دئ چې يو انسان د دې دنيا د ټولو الٰهي نعمتونو څخه د شريعت، اسلاميت او انسانيت په چوکاټ کې په پوره او مکمله توګه ګټه اخيستلی شي او کولای شی له هغو ټولو څخه پوره پوره خوند او لذت هم واخلي. نو که څوك د الله (ج) په وحدانيت او يووالي باندې ايمان ولري او د پوره او ټينګ ايمان څښتن واوسي او همدارنګه خپل ټول اعمال او کړه وړه د ايمان د هيلي او غوښتني مطابق تر سره کړي، نو بيا دا ډول خلکو ته الله (ج) هم په دې دنيا او هم په هغې دنيا يعنی آخرت کې ثواب، روحي، قلبي، او فکري سکون، اطمينان او رواني آراموالی، ښه اجر، او ښه ژوند ورپه برخه کوي. همدارنګه پاك الله (ج) د النحل د سورې په ۳۰ آيه کې فرمايلي دي چې :

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

<u>په پورتني تصوير کې د DNA رشتې ليدل کيږي چې د DNA د هرې رشتې په آخرنی برخه کې په سور رنګ سره Telomeres ښکاری.</u>

نيك یا صالحه اعمال او کړه وړه هغه اعمال دي چې يو وګړئ او یا يوه ټولنه له هغو څخه ګټه تر لاسه کولای شي. دغه نیک اعمال او کړه وړه تل بايد په ډېر پاك نيت، پاك زړه او بغير له رياکارئ او ځان ښودنې 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 یا 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) یا 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 سربښندونکۍ د خپلي سربښندني، نيك او صالح عمل چې د بل سره يې مرسته، زړه سوی او کمك کړئ دئ د هغه په بدل کې له دغه مرسته شوي شخص څخه د خپل نيك او صالح عمل د سرته رسولو په بدل کي کومه تمه نلري. همدارنګه د کومي بدلي او مکافاتو په هیله او امید هم نه وي او نه هم په راتلونکی کي کومه تمه او هیله کوي. که چیرې یو ژوئ یا حیوان چې په یو سپیره او وچه دښته کي د لوږې او تندي له لاسه د سختي تباهی، هلاکت او فلاکت په حال کي وي او موږ دغه حیوان ته د خپلي اړتیا وړ اوبو او خوراکي توکو څخه یو څه برخه ورکړو او هغه حیوان له دغي ورپیښي تباهی، هلاکت او فلاکت څخه وژغورو زموږ دغه عمل او کردار په حقیقت کې یوه سربښندنه ده ځکه دلته دا یوه منلي خبره ده چې همدا مرسته کونکۍ د خپل دغه احسان او نیکی په بدل کي له دغه ژوي یا حیوان څخه کومه تمه، هیله او امید نلري او په دې باندې هم ښه پوهیږي چې په راتلونکي وخت کي 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 کي کومه مرسته ورسره کولای شي.

په هر صورت! له ډېرې پخوا زماني څخه په اسلامي فرهنګ، کلچر، ثقافت او اسلامي ارزښتونو کي ایثار او سربښندنه د یوه انسان د حمیده او خورا ستایل شوو صفاتو له ډلي څخه ده، چې په دې هکله د د دري ژبي زاهد او صوفي شاعر داسي وایي.

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

هر کس که دید خسته تن و چاره ای نکرد　　　در پیش گاه عدل الـهی ستمگر است
هر کس که مستـــمند برهاند زچنگ درد　　　بی شک که از عبادت صد ساله بهتر است

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

کـه چا ولیدی ستومانه مرسته ونکړي له ځانه = دربار د پـاك الله کـې دا یـو ظـلم دئ پرېما نه
که چا ولیدی مجبور مرسته وکړي په ضرور = هم یې لیري 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 مرستي 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 چي د ده له خوا ورسره مرسته شوې ده. دا ډول انسانان نورو خلکو ته هم د ریا، تظاهر او ځان ښودني

(c) ketabton.com: The Digital Library

لپاره د مرستي او سربښندني عمل سرته نه رسوي تر څو خلك دئ د سخاوتمن، ښه او نيك سړي په نوم سره ياد كړي. له همدې كبله ده چې له اړو او محتاجو، فقيرانو او مسكينانو، بې وسې او غريبانو، كونډو او يتيمانو سره مرسته بايد په داسې ډول سره تر سره شي چې د دغې مرستې كولو حالت نور خلك ونشي ليدلاى او هغه نورو خلكو ته د ښودلو او ځان ښودلو په ډول سره تر سره نشي بلكې يوازې اويوازې في سبيل الله او د پاك الله (ج) د رضا لپاره وي.

اوس د صالح او نيك عمل موضوع او خبرې ته راځو او ګورو چې هغه په څه ډول سره رواني او جسمي روغتيا ته ښه والئ وربښي. لمړى د صالحه او نيكو اعمالو اغيزې په راتلونكي نسل باندې څيړو. هغه څوك چې د راتلونكو نسلونو د ښيګڼې او خير په فكر كې دي او د هغوى لپاره يې د خير او ښيګڼې كړه وړه تر سره كړي دي د هغو كسانو په مقايسه چې هغوى د راتلونكو نسلونو د خير او ښيګڼې په فكر كې نه دي، د دې دواړه ډوله خلكو روغتيا څيړل شوې ده. د څيړنو په پاى كې دا جوته او څرګنده شوه چې هغه خلك چې د راتلونكو نسلونو د خير او ښيګڼې په فكر كې وه، د بوډاتوب يا زوړوالي په عمر كې د ښې روغتيا او سلامتيا څښتنان وو، ښه رواني روغتيا ئې هم درلوده او له خپل ژوند څخه خوښ او راضي ول. د اسلام په مقدس دين كې هغه نيك او ښه كار چې په راتلونكو نسلونو پورې اړه او تعلق پيدا كوي او راتلونكو نسلونو ته يې ګټه رسيږي، د جاريه صدقې يا دوامداره او بې پايلې صدقې په نامه ياديږي 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 دلې دلې خلك او راتلونكي نسلونه دوعاوې كوي او تل د الله (ج) له دربار څخه ورته د ښې بدلې ، لوى اجر او ثواب غوښتنه كوي نو الله (ج) هم دې ډول خلكو ته دنيوي او اخروي نيكى ، سرلوړي او نيك نوم، ښه بدله او ښه اجر، ښه ثواب او ښه ژوند ورپه برخه كوي. په دې هكله زموږ محبوب پيغمبر حضرت محمد مصطفیٰ (ص) فرمايي:

(خَيْرُ النّاسِ مَنْ يَّنْفَعُ النّاسَ) الحديث .

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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 ګورو چې هغه په رواني او جسمي روغتياوو باندې څه ډول اغيزې لري. موږ يوازې په همدومره لنډ بحث باندې اکتفا او قناعت کوو او دغه ليکنه پای ته رسوو. د دې لوی نعمت په هکله او د بشر د لاربنوونې لپاره ډېر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلی کتاب قرآن عظيم الشان کې داسې فرمايي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

(د البقرة سورة ۱۵۳ آيه) .

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

باید وویل شي چې د یوه مؤمن لپاره تل د صبرکولو ضرورت هم دئ، 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 اِیَّاکَ نَسْتَعِینُ ۝ط (د الفاتحه سوره ۵آیه). په ویلو سره مرسته او ملاتړ غواړي. د دغه مبارك آیات شریف ژباړه داده : ای الله (ج) [او خاص له تا څخه مرسته غواړو].
نو دا چې یو مؤمن انسان تل د خپلو ستونزو او ټولو کړاوونو د لیرې کولو لپاره لږ تر لږه په ورځ کې پنځه ځله خپله هیله او غوښتنه وړاندې کوي تر څو د خپل خدای او خپل خاوند یعني الله (ج) ملاتړ او مرسته ترلاسه کړي نو په همدې اړه پاك الله (ج) د خپلو ټولو وفادارو ، اړو او بیا مطیع او فرمانبرداره بنده ګانو لپاره په خپل پاك کلام یعني قرآن عظیم الشان کې داسې فرمایي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحیم

وَ مَنْ یَّعْتَصِمْ بِاللهِ فَقَدْ هُدِیَ اِلٰی صِرَاطٍ مُّسْتَقِیْمٍ ۝ع(د ا ل عمران سورة ۱۰۱ آیه)

ژباړه : - او هر څوك چې منګولې ښخې کړی (د الله په دین) نو په تحقیق سره لاره وښودله شوه ده ته په طرف د لاری سمی .

دلته دي خبرې ته اشاره شوې ده چې که چیرې یو انسان د خپلو ټولو دنیوي او اخروي ستونزو د لیرې کولو 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 کلام یعني قرآن عظیم الشان د احکامو مطابق خپل ټول کړه وړه ، کردار او رفتار تر سره کړي، خپلې منګولې او لاسونه د ژمنې او تعهد په ډول سره د الله (ج) په رالیږل شوي کلام یعنې پاك قرآن عظیم الشان باندې کیږدي او په هغه باندې د عمل کولو ژمنه وکړي نو د خپل ټول ژوندانه په ټولو چارو کې به هیڅکله هم له کومې ستونزې او کړاو سره مخامخ نه شي. هر کله به له داسې انسان سره الله (ج) مل او ملګرى وي بس په سمه او مستقیمه لاره به روان وي او د خپل ژوندانه له سمې او مستقیمې لارې څخه به هیڅکله هم بلې خواته و نه وځي او خپله سمه لاره به ورکه نه کړي. د سایکولوژۍ د علم له نظره لمونځ کولاى شي چې د یوه انسان په واك او اختیار کې دوه لاندی ډېر مهم شیان کیږدي چې هر بې دینه او بادینه انسان له هغو څخه خلاصی نلري او هغو ته اړ دئ.

۱ :- یو انسان کله کله له داسې ستونزو سره مخامخ کیږي چې هغه ستونزه نیغ په نیغه د نوموړي انسان په آبرو او حیثیت، عزت او شرافت، پرستیج او شخصیت باندې ناوړه اغیزه کوي، نو په داسې یوه حالت کښې نوموړئ کس نه غواړي چې خپله ورپیښه شوې ستونزه خپل ډېر نژدې دوست، خواخوږي او یا ملګري سره مطرح او شریکه کړي، ولې کولاى شي چې خپله دغه ستونزه د لمانځه په واسطه له پاك الله(ج) سره مطرح او شریکه کړي او له هغه لوی او توانا ذات سره د خپل عزت او حیثیت د محفوظ پاته کیدلو او د نوموړې ستونزې د لیرې کیدلو او له مینځه تللو لپاره راز او نیاز وکړي او تنها له هغه لوی ذات څخه د هغې د حل او لیرې کولو لپاره مرسته وغواړي.

د رواني ناروغیو ډاکټران هم ټول په یوه اتفاق او یوه ږغ سره دا نظریه لري او وایي چې که چیرې یو څوك کوم وخت له یوې ډېرې ناوړې او سختې ستونزې او حتیٰ له روحي او رواني ناروغی سره مخامخ شي، نو که چیرې دا شخص خپله دا ورپیښه شوې ستونزه له خپل یوه ډېر خواخوږي، صمیمي او ریښتیني دوست او ریښتیني ملګري سره مطرح او شریکه کړي او هغه ته د خپلې زړه بدی او پرېشانی ، غم او خپګیان د لاملونو په هکله 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، درملني اوعلاج لپاره دا تر ټولو د مخه، ډېره اوچته او ښه درملنه ده نو له همدې کبله کله چې یو انسان کله ناکله خپلې ډېري ستونزې او غمونه له بل چا سره نه شي مطرح کولای 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 کولای او یوازې د الله (ج) په واسطه سره حل او لیرې کیدای شي، او هم هغو ته تغیر ورکولای 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 تداوی او درملنې لپاره او همدارنګه د هغو د پرمختګ د مخنیوي لپاره ډېرمهم رول لري، ځکه نو یو با ایمانه انسان هر کله چې خپلې ټولې ستونزې او وریښ شوی غمونه د لمنځونو او دوعاوو په واسطه الله (ج) ته څرګندوي، د خپل زړه ټولې غوټې سپړي او د هغه لوی ذات څخه د هغو د لیرې کولو لپاره مرسته او ملاتړ غواړي، نو هرومرو وروسته له دوعاوو او لمانځه څخه روحاً او فکراً آرامیږي.

۲:- لمونځ تاسو ته دا احساس درکوي چې تاسو یوازې نه یاست او له تاسو سره یو 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 کي (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 کیدائ شي چې یو انسان د هغه څخه د مخه په الله(ج) باندې پوره او کلك ایمان ولري. نو که چیرې یو لمونځ کوونکئ د لمانځه د ادا کولو په وخت د الله(ج) په حضور کې په ډېره خشوع، خضوع او عجز سره ودرېږي او د خپل لمانځه ټول شرطونه او رکنونه په ډېره سمه او پوره توګه سره ادا کړي نو بیا دا ډول لمونځ هرو مرو ډول ډول ناروغیو ته شفا ورکوونکئ او له هغو څخه د انسان ساتونکئ او وقایه کونکئ دئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

له څه مودې راپدېخوا اروپايي پوهانو ډېرې پراخې څيړنې په لاره اچولې دي تر څو د لمانځه هر حرکت هر توری هر حرف او هره کلمه د انسان د روغتيا په اړه مطالعه کړي. يو ډېر شمير کشفياتو او نويو څيرنو پدې هکله ډېر حقايق روښانه او په ډاګه کړيدي چې يوه له هغو څخه دا ښکاره کوي چې د الله د کليمې تکرار ډېرې ګټورې اغيزې د زړه په فعاليت او د هغه په دندو باندې لري. دوی د خپلو څيرنو په درشل کې دا هم څرګنده کړېده چې:

هر وار چې موږ په سجده کې خپل سر په ځمکه باندې ږدو او سجده کوو، نو هغه الکترو مګنتيك Electomagnetic (برقي مقناطيسي) څپې او امواج چې له چاپيريال څخه زموږ په روغتيا باندې ناوړې او بدې اغيزې لري هغه ټولې د سجدې په وسيله زموږ له بدن څخه د ځمکې خوا ته جذبيږي. په يوه ورځ کې څو څو ځله د دغه عمل (سجدې) تکرار موږ د مضرو او ناوړه امواجو له ضرر او تاوان څخه ژغوري. همدارنګه د سجدې په حالت کې د انسان سر لاندې خواته او د هغه قلب يا زړه له سر څخه پورته خواته راځي نو پدې حالت کې د انسان مغزو ، دماغ او سر ته ډېره وينه وربهيږي او د انسان ماغزه او دماغ ډېر او ښه تغذيه کيږي چې البته د دې عمل(سجدې) تکرار په يوه شپه او ورځ کې (۶۴) ځله يعني په ټول پنځه وخته لمانځه کې د انسان د ذکاوت او حافظې، اورېدلو او ليدلو، د فکرونو او سوچونو د ښه تمرکز لپاره، او همدارنګه د انسان د عقل او هوښيارۍ د ښه والي ، ښه کار کولو او د دې ټولو يادو شوو حواسو د غښتلتيا لامل کيږي او هغه ټول ښه غښتلي کوي.

پــايـلـې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

------------ صَدَقَ اللّٰهُ الْعَظِيْم ----------

د علماې کرامو او حکومت مسؤليتونه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

تمت بالخير

ضميمی (مل)

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

د الف نسخه :-

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

الف : کافين لرونکي توکي .

ب : د بي (B) د ويټامينونو کمښت .

ج : خورا ډېر خواږه خواړه .

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د ب نسخه :-

<u>لوبې او ورزشونه یوه بله داسي نسخه ده</u> چي هغه د دې سره سره چي یوه انسان ته ډېرې ډول ډول روغتیایي ګټې لري، دهغه د روحي او رواني فشارونو منفي اغیزې هم خورا ډېرې راکموي. لوبې او ورزشونه د یوه انسان د بدن معافیت د انتاناتو یا میکروبونو او ناروغیو په وړاندې هم غښتلی کوي او همدارنګه د انسان د بدن یوه ډېره مهمه غده (د تایروئیدغده) هڅوي او تحریکوي 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 ژغورې. نو که چیرې لوبې او ورزش په یوه ښه پراخه او آزاده هوا کښې تر سره شي، ګټه یې خورا ډېره وي او د هغو لپاره تر تولو ښه وخت د ګهیځ یا سهار وخت دئ. ولې باید سپورتی لوبې په هغو ځایونو کې چي د هوا ککړتیا لری لکه د کابل د ښار د ورځې له مخې د لمر د وړانګو په شتون کې تر سره نه شي، دا ځکه چي د ځمکې د اوزون (Ozone) هغه برخه او طبقه چي د کثیفو او ککړو ګازونو او د لمر د وړانګو څخه منځ ته راځي، هغه د انسان د روغتیا لپاره خورا خطرناکه او زهرجنه ده او خورا ډېرې ناوړې اغیزې لري. نو هغه څوك چي خپلې لوبې او نورې فزیکي چارې په داسي 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 چي له خولې، پوزې او ستوني څخه عبارت ده، ورننوځي او د ډول ډول روغتیایي ستونزو او ناروغیو لامل ګیږي. په داسي یوه حالت کښې دا ډېره ښه خبره او ښه کار دئ چي سپورتونه او لوبې په داسې یوه خونه او آزاده هوا کې تر سره شي چي د لمروړانګې 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 خوارهٔ 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 چي د خوب څخه یو څو ګړی د مخه د کافیین لرونکو خوړو، چای، قهوې او کوکاکولا له څښلو او خوړلو څخه چي خوب مختل او

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

د دال نسخه :-

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د (هـ) نسخه :-

<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 کیږي او همدارنګه یو ډېر شمیر خلك شته چې اوبو ته اړتیا هم لري ولې د تندې احساس نه کوي نو له همدې کبله د هغوی د بدن اوبه کمیږي او په پایله کښې د ډول ډول ناروغیو په وړاندې د هغوی د خطر قبلولو اندازه اوکچه لوړیږي.

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

وَ مِنَ اللهِ التَّوْفِیق

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

-8 عمومی اسلامی ځانګړتیاوې 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 (خوښي) د Richard Layard لیکنه

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پای

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