د ایمان اغیزې

په رواني او جسمي روغتیا باندې

Ketabton.com

لیکوال:

ډاکټر فیض الله (کاکړ)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب پېژندنه :

لیکوال : ډاکټر فیض الله کاکړ

کمپوز : خپله لیکوال

د پښتنې طرحه او انلاین چاري: مختار احمد احسان - د لراوبر کتابتون

www.Larawbar.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

پیل

(c) ketabton.com: The Digital Library

د 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 الرحيم

تقريظ

اَلْحَمْدُللهِ وَلِي الْمُؤمِنِيْنَ وَالصَّلاةُ وَ السَّلامُ عَلىٰ الرَحْمَةِ لِلْعَالَمِيْنَ وَآلِهٖ وَصَحْبِهٖ اَجْمَعِيْن.

اما بعد:

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

ډاکتر صاحب کاکړ خپل دغه علمي اثر ماته د کره کتنې په موخه راواستاوه او داچې ډېر په زړه پورې موضوعات ئي درلودل نويې پرېـنـښـودم چې تر څو هغه ټول 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 شورىٰ غړئ ئې هم واوري . د لوستلو په ترڅ کې مې په ځنې ځايونو کې د ځنو کلماتو په ځاځ هغه کلمات چې ماته ښه برېـښيدل ، 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 شورىٰ 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 ډاکتر صاحب فيض الله (کاکړ) پوره ټينګار کړئ، هغه د ايمان اغيزې په رواني او جسمي روغتيا باندې دي. ډېر د خواشينی ځاځ 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 معنىٰ 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 حتىٰ پرې نه پوهيږي چې ډېر معنوي شيان لکه مقدس کلمات ، نيك ، حسنه او ښه اعمال او حتىٰ 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 ډاکترانو ، عالمانو او محققينو پواسطه ثابت شوئ دئ او هغوئ ټول 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 ناروغۍ ، او حتیٰ د معدې د زخم ناروغي د ډېرو مقدسو کلماتو په ويلو، د نيکو او حسنه اعمالوپه سرته رسولو ، د نيك کردار او نيك رفتار او د ښو اخلاقو په سرته رسولو سره په ټولنه او جامعه کي تداوي او معالجه کيږي. دا هم ثابته شوې ده چي ډېرئ وخت دغه يادې شوې ناروغۍ د بدو اخلاقو او بدو کړو وړو په سرته رسولو، غم، جيګرخونۍ، کينې، حسد، بخل او بد نيتی په واسطه مينځ ته راځي او که څوك دا ډول ناروغۍ ولري د هغو ناروغۍ شدت پيدا کوي او ډېرېږي. جناب کاکړ صاحب ددغه کتاب په (۱۲) مخ کي د حضرت نبي اکرم (ص) د يوه حديث شريف څخه په دی اړه يادونه کړې ده او ليکلي يې دي چي !

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

خلص داچي، دغه د محترم او معزز ډاكټر صاحب كاكړ علمي اثر او كتاب په خپله بڼه كي یو ډېر پوخ علمي، اخلاقي ، طبي ، ګټور او اسلامي اثر دئ چي 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 چي ایمان د انسان په روحي ، روراني او جسمي روغتیا باندې پوره پوره اغیزه لري .

زه په لومړي قدم كي 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 چي 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 ټولنې او ملت ته د لوستلو او د دوی د دواړو دارینو د ښېګڼي 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 ټولنې د اصلاح اسلامي مركز) مؤسس
بهسود ، ننګرهار

(c) ketabton.com: The Digital Library

تقريظ

بسمه تعالىٰ

نَحْمَدُه، وَ نُصَلِّيْ عَلىٰ رَسُوْلِهِ الْكَرِيْم

اما بعد:

فاعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمٰن الرحيم

ما دغه ارزښتمن او پوخ علمي اثر چې د افغانستان د عامې روغتيا وزارت مسلكي مرستيال جناب محترم ډاكټر صاحب فيض الله (كاكړ) چې يو ډېر عاليقدر، معزز او مكرم ورور او د ډېر كلك ايمان او عقيدې خاوند او يو با ديانته او متقي شخص دئ، ليكلى دئ، په ځير اوغور سره سر تر پايه ولوست، اوهغه مى 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 باندى خورا اغيزمن بولم، دا ځكه چې د ايمان، تقوىٰ او ديانت تاثيرات په مادي او معنوي ژوند كې ښه روښانه او څرګندوي. 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 دوارو دارينو او كونينو سرلوړي او برياليتوب غواړم او الله (ج) دې ورته د دې نيك عمل او زحمت په بدل كې اجر عظيم هم په نصيب كړي .

په درنښت

مولوى 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

منـنـلـيـك

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

اما بعد :

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

همدارنګه د عامې روغتیا د ملي انستیتوټ له لوی رئیس - محترم پوهندوی ډاکټر بشیر(نورمل) څخه د زړه له کومې مننه کوم چې ددې کتاب پښتو کلمې او جملې ئې اصلاح کړي 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 ډاکټر میافضل الرحیم (باور) څخه چی ددې اثر په پښتو ژباړه او د قرآن عظیم الشان د مبارکو آیاتونو ، نبوي احادیثو او مقولو د تنظیمولو په برخه کې یی مرسته کړې، د زړه له کومې مننه کوم . دا هم د یادونې وړ ده، چې پدې اثر کی د پښتو اشعارو شاعر هم محترم ډاکټر (باور) دئ چی دې کتاب ته ئی خاصه ادبي ښکلا بخښلې او زه 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 شی 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 سکون يا د زړه آراموالئ
ب ـ ايمان د يوازيتوب او تنهايی احساس له منځه وړي
ج ـ ايمان هيلي او اميدونه غښتلي کوي او هيله شفا ښوونکي ده
د ـ ايمان يو مؤمن انسان د حسد له وژونکي ناروغی څخه ژغوري
هـ ـ ايمان، نيك او صالح عملونه د دوا‌ړو دارينو سرلوړي، سعادت او برياليتوب رامنځ ته کوی...
و ـ د يوه با ايمانه سړي لمونځ د هغه د روغتيا ساتونکئ دئ...................
پايلې ....
د علمای کرامو او حکومت مسؤليتونه ....
ضميمی (مل) ....
په لنډ ډول د دې کتاب لپاره مأخذونه او د هغوی فهرستونه . ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱ : ســـرلـــيـــك

ځلور 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 شوي 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 هغوئ په کلنۍ غونډه کې هم شريک کړم. د نوموړي کتاب څخه د نوټ او مضمون جوړولو په ترڅ کې متوجه شوم چې ايثاراو فداکاري د ايمان د خورا زياتو تجلياتو څخه يوه تجلى 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 څرګندوئ. څنې د بحث وړ بيوشيميکي او طبي څېړنې مې د ښو پخو او معتبرو طبي ژېرمو څخه هم راټولې کړې. دا چې د ايمان څو څو ډوله ميوې له روغتيا سره ګڼ شمير نژدې اړيکى 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 لمړى د صحت يا روغتيا په حقيقت او ريښتينولي وپوهيږو او هم پدې پوه شو چې يوه ذهني او عقيدوي پديده څه ډول کولاى 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 تينګار 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 والى وربښي .

۲ : روغتيا څه شئ ده ؟

انسان دوه ګونى مادي او غير مادي جوړښت لري، او د يوه انسان روغتيا هغه وخت بشپړه ګڼلى شو چې د هغه دا دواړه جوړښتونه د يو بل سره په پوره انډول او همغږى 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 اړیکې 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 وینی فشار، د زړه ضربان یا د زړه حرکات او خوځښتونه، او همدارنګه د انسانانو ډېر نور حالات هم له پوره خنډ سره مخامخ کولای شی . روحي او رواني فشار کولای شي چې د اضطراب (Anxiety) ډیپریشن (Depration) یا خپګان او د یوه ټینشن (Tension) یعنې تر فشار لاندې راتللو په بنه 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، ځواک 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 عمومي ډول له دې ډاره را منځ ته کیږي چې ممکن خپل یو ډېر د خوښې شئ به له لاسه ورکړم، او خپګان دهغه شي په باره کې وي چې موږ پخوا له لاسه ورکړئ وي. نو له همدې کبله هر څومره چې زموږ تړاو له مادیاتو سره لږ وي، په هماغه اندازه به زموږ تشویش او خپګان هم لږ وي. لکه چې به په راتلونکو مخونو کې دا خبره روښانه او جوته شي، ایمان د انسان د ژوندانه د لومړیتوبونو د ټاکلو، او د ریښتینو او حقیقي بدلونونو لپاره یو ډېر ضروري شئ دئ. همدارنګه ایمان د روحي او رواني فشارونو اغیزې کموي او حتیٰ پخپله روحي او رواني فشارونه راکموي او د انسان د روغتیا بشپړه ساتنه او محافظت کوي .

۳ : د رواني او جسمي روغتیا تر منځ اړیکې :

د اوسني عصري او پرمختللي طب فلسفه یا جهان بیني د اوولسمې پېړۍ 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 داسې ناروغۍ هم شته چې نه شو کولای د هغو درملنه د درملو، تابلیتونو او یا جراحۍ پواسطه سرته ورسوو، چې د هغو یو ښه مثال د حسد ناروغي ده. له نیکه مرغه چې په نولسمه پېړۍ کې یوه بل مشهور او نومیالي عالم او پوه (انشتاین) د خپلو څېړنو 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 څېړي او ولولي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

په نتيجه کي دامعلومه او کشف شوه چي مفکوره او احساسات دواړه يو ډول انرژي دي او کولای شي چي زموږ له مادي جسم (جامدې انرژۍ) سره تعامل وکړي. دا چي عقيده او دوعا هم د انرژۍ د مينځ ته راتلو لامل کيږي نو له همدې کبله د عقيدې او دوعا اړيکه هم له جسمي روغتيا سره لا ډېره ځرګنده او روښانه شوه . احساسات د انسان د روحي او رواني حالت او د انسان د جسم يا ټول بدن تر مينځه د يوه پول حيثيت لري، ځکه نو که چيري 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 ډيري اغيزې په عضوي روغتيا باندې دي، خو کولای شي چي رواني روغتيا هم له خطر او خنډه سره مخامخه کړي. احساسات يوه داسي انرژي ده چي د حرکت په حال کي ده او د وسايلو له ډلي څخه يوه وسيله دی چي د هغې په وسيله هغه څه چي يو انسان په خپل باطن کي لري هغه اظهاروي يا ځرګندوي. احساسات کولای شي چي رواني فشارونه هم رامينځ ته کړي.

۴ : رواني روغتيا

رواني روغتيا له خپل ځان، کورنۍ، ټولني او چاپيريال سره له برخورد يا کړو وړو څخه عبارت ده، پدی شرط چي دا برخورد يا کړه وړه ښې پايلي پخپله همدې شخص او ټولني ته ولري. په بل عبارت رواني روغتيا د تفکر يا ذهنيت او احساساتو تر مينځ د نظم يا سم سمکي او تعادل يا موازني څخه عبارت ده. که چيرې احساسات د انسان په آند او عقل باندې برلاسي شي نو بيا په دې حالت کښې رواني ګدوډي 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 چي د منفي احساساتو لکه وېرې، قهر، خپګان، کيني او حسد څخه مينځ ته راځي. دا ډول منفي احساسات کولای شي چي ډېر ژور، ورانوونکي او تخريبي اثرات په جسمي روغتيا باندې ولري نو له همدې کبله ده چي وايي :

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

دا په دې معنیٰ ده چي د وخت په تيريدو 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 وېرې ، قهر غم

(c) ketabton.com: The Digital Library

او خواشينی او داسې نورو سره ترړاو 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 تجربی 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 .

څيرونکو او محققينو د مينانو او عاشقانو په هکله داسې معلومه کړې ده چې ډېري ناروغی لکه آی بي اس (IBS) (د پيچش يو ډول ناروغي ده)، جرب(Eczema) (يو ډول جلدي يا د پوستکي ناروغي ده چې د حساسيت پواسطه رامنځ ته کيږی) د يوې معجزې په ډول د عاشقانو له بدن څخه ليرې کيږي. د يادولو وړ ده چې ټول رواني ورته يا مشابه فشارونه په مختلفو خلکو کې مختلف ډول اغيزې لري، يعنې رواني فشارونه په هر چا باندې يو ډول اغيزه نلري، او دا پدی 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 پيښه 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 وقايي رول لوبوی. د طب او طبابت د علم پوهانو د رواني فشارونو اغيزې په ښه غور سره څيرلي او مطالعه کړې دي او نور تحقيقات او څيرنې هم په دغه هکله دوام لري. تر اوسه پورې هغه څه چې کشف شوي دا دي، چې دوی معلومه کړې ده چې 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 ځو ځو ډوله منفي اغيزی او اثرات د انسان په بدن کې مينځ ته راولي :

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 څيرنو 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 لمفوسایتس (T- Lymphocytes) حجراتو فعالیت کموي، ځکه نو کله چې ویروس د انسان بدن ته ورداخل شي د تي لمفوسیتس T- Lymphocytes حجرات د ویروسونو په مقابل کې وژونکي مواد لکه سایتوکین انترترم Cytokine Interterm لېږ ترشح کوي.

۲) هغه ځوك چې د ویني لوړ فشار ولري رواني فشار د هغه د ویني لوړ فشار لوړ ساتي چې د ویني د فشار لوړوالی د زړه له حملاتو او دماغي سکتو سره ډېرې نژدې اړیکی لري .

---

۱) هورمون لاتین کلمه او د هغې معنیٰ (زه هڅول کوم) ده. د انسان په بدن کی څو څو ډوله هورمونونه شته چې د انسان د داخلي غدواتو ترشحات او افرازات دی او د انسان د بدن د ډول ډول یا مختلفو سیستمونو د کیمیاوي او استقلابي تعاملاتو لپاره ډېر مهم او ضروري دي .

۳) د ویني یو ډول خطر ناکه غوړه ماده یا کولیسترول چې د ال ډي ال (LDL) په نامه یادېږي، د ويني په دوران کې ډېرېږي چې د زړه د ویني د رګونو یا شریانونو د تصلب(سختوالي) او تنګوالي سبب کیږي او په پایله کی د زړه د سکتې یا ودرېدلو او مړینې سبب کیږی .

۴) د کورتیزون هورمون په یوی کیمیاوي مادی باندې چې اډرېنوکروم (Adrenochrome) نومیږی، بدلیږي. چې بیا دا ماده د ویني د شریانونو د دیوالونو په داخلي مخ باندی ډېر واړه ذره بیني (میکروسکوپیك) زخمونه منځ ته راولي او په پایله کی د ویني د رګونو د تصلب (سختوالي) لامل کیږي .

۵) هغه رواني شدید فشار چې ډار مینځ ته راولي، کیدای شي ډېره خطرناکه او وژونکې پایله یا نتیجه ولري . کله چې په کال ۱۹۹۱ میلادي کښې د عراق حکومت د صدام حسین په مشری د فارس خلیج د جګړې په وخت کې د اسرائیلو په هیواد باندې د سکاډ توغندي وتوغول، د اسرائیلو په هیواد کې یو ډېر شمیر خلك د زړه د حملاتو په ناروغیو باندې اخته شول چې علت او لامل یې سخته ویره وه.

۶) همدارنګه کله چې په کال ۱۹۹۶ میلادي کښې د هالنډ د هیواد د فوټبال د لوبې لوبغاړو د فوټبال لوبه د فرانسي د هیواد لوبغاړو ته وروبایلله، د هالنډ په هیواد کې د زړه د حملاتو د ناروغی میزان ۵۰٪ لوړ شو .

(c) ketabton.com: The Digital Library

نن ورځ دا ثابته شوه چې شديد رواني فشار کولای شي چې د وينې د پرنډېدلو يا لخته کيدلو ميکانزم فعال کړي، او په هغه چا کې چې د وينې د رګونو تصلب يا سختوالی او تنګوالی ولري نو بيا د وينې يوه ډېره کوچينی لخته هم کولای شي چې د هغه د وينې د رګونو د بنديدلو لامل او سبب شي او بيا دغه ډول خلك د زړه د حملې په ناروغی اخته شي . رواني فشار د دې لامل هم کيدای شي چې د وينې سره کرويات د يوې ژوند ببنونکي مادې يعني اکسيجن د انتقال لږ قدرت او توانايي ولري .

په عامه توګه رواني فشارونه تر هر څه لومړی په تولنه کې د درې ډوله ناروغيو د ډېروالي لامل کيږي چې عبارت دي له: د سرطان ناروغي، د زړه او د زړه د وينې د رګونو ناروغی او دماغي سکتې (دانسان د مغزونو د رګونو شليدل) .

پوښتنه دلته داده چې يو ذهني غير مادي توکئ مثلاً يو ناخوښه خبر چې جسم يا بهرنی وجود او شتون نلري، په څه ډول زموږ په مادي بدن باندې اغيزه کوي؟

د انسان په ماغزو کې اميګدولا (Amygdola) د احساساتو د منځ ته راتلو ځای دی . هغه معلومات چې د بدن د حواسو په واسطه دماغ ته رسيږي، د دماغ په همدې برخه کې د حس د ډول او ځرنګوالي مطابق هماغه ډول احساس مينځ ته راولي او وروسته بيا همدا احساسات د يو ډول کيمياوي موادو پواسطه د بدن نورو غړو ته ورپوهول کيږي . پخوا دا نظريه موجوده وه چې معلومات د انسان د بدن له يوې برخې څخه بلې برخې ته د انسان د بدن د عصبي رشتو پواسطه انتقاليږي، ولی اوس ځرګنده شوی چی دا پروسه لدې څخه هم پيچلي او مغلقه ده .

په کال ۱۹۷۰ ميلادی کې يوه کاناډايي څيړونکي (ډاکټر پيرت) د انسان په مغزونو کې يوه ماده کشف کړه چې د يوې مخدرې کيمياوي مادې يعني مورفين (Morphine) سره ئی ډېر نژدېوالی او ورته والی درلود، ځکه ئی نو نوم اندورفين (Endorphin) کيښود، چې وروسته بيا پوهانو دا ډول (۲۰۰) نورې مادې د انسان په بدن کې کشف کړې چې دغه (۲۰۰) د نيوروپيپتيداز (Neuropeptidase) کيمياوي مادې هره يوه يې لکه د انسان د مغزو د الفبا د تورو څخه د يوه توري په شکل دي ، د انسان دماغ يا مغز د هغو له ترکيب او يوځايوالي څخه جملې جوړوي او د دغو جملو پواسطه سره د بدن له حجراتو او غړو سره مفاهمه او پوهاوئ کوي . د اوسنيو پوهانو نظريه داده چې د انسان بدن د همدغې ژبې پواسطه يو ښه يا بد خبر چې غير مادي توکی دی د بدن نورو حجراتو او غړو ته وروراندې کوي او هغه ورپيژني . د بدن حجرات هم په خپل منځ کی سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

افهام او تفهيم لري او هم كولاى شي چي د نيوروپيپتيداز د ژبې پواسطه له دماغ يا مغز سره هم افهام او تفهيم وكړي. پدى ډول سره ليدل كيږي چي د انسان د بدن او د هغه د روحي او رواني حالت تر منځ يو ډېر نژدې او پيچلى تړاو شتون لري، او يو معنوي توكئ كولاى شي چې په يوه مادي موجود باندې بدل شي .

زموږ احساسات هم داسې يو ډول انرژي ده چي كه چيرې منفي حالت ولري، زموږ د مادي روغتيا لپاره ورانوونكئ او تخريبي حالت لري او كه مثبت حالت ولري نو هغه بيا زموږ د مادي جسم لپاره روغتيا راوړونكى اوجوړوونكئ دئ . د زړه له اخلاصه او په ډېرو ګرمو احساساتو سره دوعا د خورا ډېرې انرژى لرونكي وي او كولاى شي چې د الله (ج) په حكم سره پوه ډېره كلكه مادي او معنوي اغيزه ولري.

كينه او حسد ، بخل او بد نيتي ، غيبت او تعصب، كركه او نفرت، نااميدي او ناهيلي او همدارنګه ناشكري او ناسپاسي د روغتيا د خاصو پياوړو ورانوونكو انرژيو له جملې څخه دي او برعكس بيا مننه او رضايت، قبلول او قناعت، مينه او محبت، زړه سوى او عاطفه، هيله او اميد ، خوشبيني او لورپينه ، مننه او شكران، ژمنه او وفا، رېښتينولي او صداقت، ښه هيله، سربښندنه، ميرانه او سخاوت چې د ايمان له ښېو 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 چې بيوشيميكي منشه او ريشه (د حياتى كيمياوي موادو له لارې) لري، پيژندل شوي دي . يوه ناسالمه، بې نظمه او ګډه وډه تولنه او چاپيريال د رواني ناروغيو هغه عوامل او سببونه دي چې د غير حميده، نا ستايل شوو، او ناوړو اوصافو سره تړاو لري. كله 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 كې مينځ ته راوړې دي. د بيلګې په توګه كه چيرې يو ماشوم نفساني هيلې ونلري نو بيا دا ډول ماشوم د تفحصاتو او تحقيقاتو، تجسس او پلټنو، زيركى او كنجكاوى خاصيت هم نلري. د هغه شوق، ذوق او علاقه هم له مينځه ځي، نشي كولاى چې څه زده كړي او عقل او فكر ئې ښه وده نه كوي .

(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 ګرځی چې له ګناهونو څخه ډك، غیرمعقول، ناسم او غیر صحیح کارونه سرته ورسوو چې بیا د غلطو او بدو کارونو د سرته رسولو پایلې د پاك الله (ج) د ثابتو قوانینو مطابق موږ ته ډېرې بدې پایلې لري چې رواني ناروغی د هغو په ډول ډول ځانګو کې برخه لري.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

وړ 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 یو شاعر داسې وایي:

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

چي په پښتو کی به داسی وی:

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

یا داچي :

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

هغه صفات چي پاك الله (ج) زموږ د استوګنې او ژوندانه لپاره راکړي دي، که یو خاین او غدار سړئ هغه لکه د یادې شوې تیشې په ځیر بې ځایه او غلط په کار واچوي او تیشه د چا په سر ورکړي، نو له هغې څخه په ټولنه کي هرج ومرج او ګډوډي مینځ ته راځي چي په پایله کي زموږ سوکالي او امنیت، خوښي او خوشالي او حتیٰ زموږ روغتیا دپاك الله (ج) دپاك قانون د نه پرځاي په کار اچولو له کبله له ګړاوونو سره مخامخ کیږي.

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

ایمان د پوره باور لرلو او حق ته د تسلیمیدلو په معنیٰ ده. ټول اسلامي او غیر اسلامي پوهان په دې باندې سره یوموټی او متفق دي چي د انسان نیکمرغي، او د ژوندانه خوښي او خوشالي په ډېرې شتمنۍ، ډېرې هستی او دارایی ، لوړمقام او لوړمنصب او حتیٰ ډېرې زده کړې او ډېرې پوهي پورې اړه نلري، بلکي د انسان نیکمرغي او سوکالي، او د ژوندانه خوښي او خوشالي د زړه په پاکوالي، د زړه په راحت او آرامی، ډاډ او اطمینان او په اصل کي د انسان د روح او وجدان په آرامی پورې اړه لري. چي دغه ټولي نیکمرغی، خوښی او خوشالی او دا ټول مثبت کړه وړه د پاك الله (ج) د معنوي نعمتونو او د ایمان له تجلیاتو او روښنایي ګانو څخه دي. دلته زموږ د بحث موضوع د ایمان اغیزه په رواني او جسمي روغتیا باندې ده، او روغتیا پرته د زړه له سکون او آرامی څخه بشپړیدای نشی .

لکه چي مخکی مو وویل انسان دوه ګونی جوړښت لري چي یو یې مادي یا جسمي جوړښت او بل یې غیر مادي جوړښت دئ او هغه ته روحي یا رواني جوړښت هم وایي . دا چي دغه دوه ګونئ جوړښت په څه ډول د موازنې، تعادل، همغږی او همآهنګی په حالت کي دی او دهغه څه لپاره چي

(c) ketabton.com: The Digital Library

پيدا شوي او منځ ته راغلي دي په ښه ډول كار وكړي، نو بايد موږ په هغه ذات پسې ولاړ شو چې هغه ددغو دواړو جوړښتونو خالق او پيداكوونكی دئ او د دغو دواړو جوړښتونو په ځرنګوالي، خواصو، اهميت او طبيعت باندې ښه پوهيږي. په دې هكله ډېر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلی كتاب قرآن عظيم الشان كې د انسانانو د لارښوونې لپاره داسي فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

ژباړه :- آيا نه پوهيږي(په پټو اسرارو د زړونو) هغه(الله) چې پيدا كړي ئې دي زړونه (بلكه 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 كوم شيان موږ ته ګټوراو كوم شيان زموږ په ضرر او تاوان دي. د الله (ج) مقدس او پاك كلام يعني قرآن عظيم الشان هم په ډېرو آيتونو كې د ټولو انسانانو نيكمرغي او روغتيا د دوی په روحي او رواني آرامۍ كې نغښتې بللي 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 كوي.

الف- ايمان او د زړه سكون يا د زړه آراموالئ

روحي او رواني آرامي د ايمان څخه پيدا كيږي او هرڅومره چې ايمان غښتلئ او قوي وي هغومره د حقيقت په هكله شك، تردد او دوه زړه توب كميږي، او په هماغه اندازه روحي او رواني آرامي هم ډېريږي. په دې هكله يو ځل بيا ډېر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلي كتاب قرآن عظيم الشان كي د انسانانو د لارښوونې لپاره داسي فرمايلي دي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

هُوَ الَّذِیْ أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِیْ قُلُوْبِ الْمُؤْمِنِيْنَ لِيَزْدَادُوْا 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 كړې ئې ده سكيينه او ډاډينه(سكون) په زړونود مؤمنانو كښې له پاره ددې چې زيات كړي دوی لره ايمان اوخاص الله(ج)لره

(c) ketabton.com: The Digital Library

دي لښکرې د آسمانونو او د ځمکې (كه اراده وفرمائي الله د نصرت د دين خپل بې له تاسې څخه ئې هم كوي) ، اودى الله ښه خبردار ښه حكمت والا .

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

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

يعنې مؤمنان هغه څوك دي چې دوی بې له لوی او پاك ذات الله (ج) څخه بل له هيچا وېره او ډار نلري، انتقاد او نيوكه، ملامتي، تندي او ترېختوب د يوه كامل مؤمن او مسلمان په جرئت، هوډ او اراده او يا هم د هغه په روح او روان باندې كومه اغيزه نلري. پدې هكله يو ځل بيا هم ډېر لوئ ذات پاك الله (ج) داسې فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

يعنې دا چې الله (ج) يو مؤمن او با ايمانه شخص داسې معرفي کړی دئ چې هغه هيڅکله د خپل عبادت، نيك او ښه عمل په سرته رسولو، پرهيزګاری او تقویٰ په لرلو، د الله (ج) او پيغمبر (ص) د احکامو په منلو او پلي کولو کې د هيچا له ملامتی، توراو برېښ، پټکو، لاپوشاپو او اختارونو څخه نه وېرېږي. اودا چې مؤمنان يا د کلك ايمان څښتنان هغه څوك دي چې که دوی څه شی له لاسه ورکړي وي په هغو باندې نه خوابدي کيږي. يو مؤمن شخص هيڅکله خپل ځان د پيښو او حوادثو په ډګر کې ګوښی نه ويني، بلکې د الله (ج) له طرفه ساتنه او ملاتړ، لطفُ، کرم او مهرباني د تل لپاره له خپله ځانه سره احساسوي.

د سايکولوژی(روانشناسی) پوهانو دا ثابته او معلومه کړې ده چې د بې امنی دوامداره احساس په خلکو کې يو ډول رواني ناروغي د Depression يعنې پرېشانی په نوم مينځ ته راولي، ځکه نو په دې حقيقت باندې عقيده، ايمان او باور لرل چې هر خير او شر د الله (ج) لخوا، او بغير د هغه (الله (ج)) له ارادې هيڅ شی نه پيښيږي، په مومنانو کې د امن او امان احساس مينځ ته راولي او هغو ته د يوې رواني ناروغی څخه چې د خپګان او پرېشانی ناروغی ده، نجات ورکوي. په دې هکله ډېر لوی ذات پاك الله (ج) داسې فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَ لَمْ يَلْبِسُوْٓا اِيْمَانَهُمْ بِظُلْمٍ اُولٰٓئِكَ لَهُمُ الْاَمْنُ وَ هُمْ مُّهْتَدُوْنَ

[د الانعام سورة - ۸۲ آيه]

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

ب:- ايمان د يوازيتوب او تنهايی احساس له مينځه وړي :

د يوازيتوب، بې کسی او همدارنګه خواری او غربت احساس د ژوندانه د پيښو په وړاندې يوه بله ډېره خطرناکه رواني ستونزه او نارغي ده، خو د کلك ايمان او عقيدې څښتن تل خپل ځان د الله (ج) په مرسته او کمك، سيوري او ساتنه کې ويني او احساسوي، ځکه نو دغه احساس، ايمان او عقيده دا ډول شخص د يوازيتوب، بې کسی، بيچارګی او غربت له احساس څخه ژغوري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

بسم الله الرحمٰن الرحیم

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

<u>ج : – ايمان هيلې او اميدونه غښتلې کوي او هيله شفا ښښونکې ده :</u>

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

بسم الله الرحمٰن الرحیم

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

بسم الله الرحمٰن الرحیم

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

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

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

بسم الله الرحمٰن الرحیم

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

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

دلته الله (ج) موږ ته دا څرګندوي چي که چیرې په کوم انسان باندې کومه سختي راشي پدې ټولو کي بیا هم د الله (ج) یو حکمت وي په هغې پسي سوکالي او آرامي، آساني او رښایي سمدلاسه مل او ملګري وي. نو ټولو انسانانو او بیا په ځانګړی توګه د یوه با ایمانه انسان لپاره دا ښایي چي د هرې سختی ، کړاو او غم په حالت کي د زغم او حوصلي څخه کار واخلي او د راتلونکو ښو پایلو په هیله واوسي . هغه خلك چي تل د الله (ج) د رحم او مرستي په هیله وي هغوی په خپل ژوند کي 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 ناروغی ورپیښې هم شي، پرې لږه اغیزه کوي او له دا ډوله ناروغیو څخه لږ ځوریږي. نن ورځ د طب او طبابت پوهانو او عالمانو دا ثابته او جوته کړېده چې:
هیله او امید او همدارنګه خوشبیني او ښه انګیرنه د انسان مقاومت او ټینګه ودرېدنه د رواني فشارونو په وړاندې ډېروي.

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

په کال۱۹۹۹ میلادي کې د طبي پوهانو او عالمانو یوې بلې پلټنې او تحقیق و ښوده، چې په هغو ښځو کې چې د سینې (تیو) په سرطان اخته وې، او د درملنې لپاره په هغو باندې د جراحی عملیات تر سره شول د سینو سرطاني غدې یې قطع او لیرې شوې. په هغو کې د هیلې او امید او همدارنګه د ناهیلی او نااميدی 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 نااميدې وې، نو په هغوی کې سرطاني غدو بیا پوره پوره وده وکړه او بیا بیرته د دوهم ځل لپاره په هماغې خپلې ناروغی باندې اخته او په پایله کې مړې شوې.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

(د آل عمران سورة ۱۱۰ آيه) .

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

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

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

کينه او حسد هغه ناوړه صفات دی چې د منکراتو په ډله کی راځی، له رواني او جسمي روغتيا سره ډېرې نژدې اړيکې لري او د ايمان پواسطه له مينځه وړل کيږي. په يوه بې ايمانه انسان کی 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 ګرځیدای شي . یو با ایمانه انسان تل د پاك زړه څښتن وی، هیڅکله له چا سره کینه او حسد نه کوي او هغې ته هیڅکله په خپل زړه کې ځائ هم نه ورکوي. د یوه رښتینی مؤمن انسان په زړه کې د حسد، بخل او کینې پر ځای تل مینه او محبت، زړه سوی او سخاوت، دوستي او ورورولي ، اخلاص او صداقت ، تقوی او دیانت ، وفا او صمیمیت ، لورینه او ښه نیت، رحم، ننګ او غیرت ځای لری.

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

" *په سلګونو آفرینونه دې د کینې او حسد په عدالت باندې وي، چې د خپلې ندې 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 داسې وی:

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

د روانشناسی د علم له نظره حسد د نفساني خواهشاتو یا د ځان غوښتنې زیږنده ده او د یوه انسان په خپل ځان باندې د 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 ډیره 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 ډیرو بدو او ناوړه پایلو په اړه د هتلر د کړو وړو څخه څه ناڅه یادونه وکړم. هتلر د جرمني ډیر مشهور او جګړه مار ولسمشر وو، چې د حسد د ډیرې سختې او شدیدې ناروغی له امله د میلونونو انسانانو د مړینې او وژنې لامل شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لکه چې ګورو ایمان د ټولو رواني ناروغیو لیرې کونکئ اود هغوی لپاره یو ډېر اوچت درمل او درملنه ده، ایمان د اخلاقي رزایلو ځائ په اخلاقي فضایلو باندې بدلوي یعنې د ایمان په واسطه د اخلاقي رزایلو ځای اخلاقي فضایل نیسي. ایمان د نیکو، ښو او صالحو اعمالو او کړو وړو په طرف د انسان تحریك کونکی او هڅونکی دئ. همدغه نیك او صالح اعمال او کړه وړه د الله (ج) د سپیڅلي کتاب قرآن عظیم الشان د څلورګونو شرطونو څخه یو شرط دئ چې د هغو په سرته رسولو سره یو انسان د دواړو دارینو بریالیتوب، سرلوړي، خلاصون او آزادي تر لاسه کولای شي او د العصر په سوره کې له هغې څخه یادونه شوې ده چې لږ وروسته به د هغې څخه یادونه وشي.

هـ :- ایمان ، نیك او صالح عملونه د دواړو دارینو سرلوړي ، سعادت او بریالیتوب مینځ ته راولي

آیا د ښو، نیکو او صالحو اعمالو بدله یا ثواب یوازې په آخرت پورې اړه لري او که په دې دنیا او دې نړی کې هم له هغو څخه ګټه اخیستلی شو؟ په دې هکله ډېر لوی ذات پاك الله (ج) داسې فرمایي:

بسم الله الرحمٰن الرحیم

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

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

یعنې هغه څوك چې ایمان لري، نیك او صالح اعمال سرته رسوي، هیڅکله هم په خسران، زیان او تاوان کې نه دي. په دې نړی کې یو شمیر خلك په ناپوهی سره په دې فکر او باور دي او وایي چې د دې دنیا سعادت او نیك بختي د کافرانو لپاره او د هغې دنیا یا آخرت نیکبختي د مسلمانانو لپاره ده. زموږ د دې لیکنې د بحث او تبصرې وړ موضوع د یوه انسان د روغتیا په هکله د دغې ځمکې پر مخ د هغه د ژوندانه په وخت کې ده. او لکه څرنګه چې یادونه وشوه، یو مسلمان هم په دې دنیا او هم په آخرت کې د ژوندانه د ډېرو ښواو ډېرو اوچتو مزایاوو څخه د ښې روغتیا سره سره برخه من کیدای شي. په دې هکله پاك الله (ج) داسې فرمایي :

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

د قرآن عظيم الشان د دې آيت شريف څخه په ډېره جوته او څرګنده توګه ليدل کيږی چی هر نارينه او ښځينه يعني هر انسان چې په دنيا کې د ايمان د غوښتني مطابق خپل ټول کړه وړه، د خپل ژوند تولې چارې، نيك اعمال، نيك كردار او نيك رفتار تر سره كوي، 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 كوي. د دې سرببيره پاك الله (ج) فرمايلي دي چې :

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

ژباړه :- كه 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 كې 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 چوكاټ كې په پوره او مكمله توګه ګټه اخيستلی شي او كولای شی له هغو ټولو څخه پوره پوره خوند او لذت هم واخلي. نو كه 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 كړه وړه د ايمان د هيلې او غوښتني مطابق تر سره كړي، نو بيا دا ډول خلكو ته الله (ج) هم په دې دنيا او هم په هغې دنيا يعنې آخرت كې ثواب، روحي، قلبي، او فكري سكون، اطمينان او رواني آراموالی، ښه اجر، او ښه ژوند ورپه برخه كوي. همدارنګه پاك الله (ج) د النحل د سورې په۳۰ آيه کې فرمايلي دي چې :

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوږدوالي) د فرضيې سره همغږې ده او له دغې فرضيې سره سم سر لګوي. د طب او طبابت پوهانو په دې وروستيو کې کشف او پوره روښانه کړې ده چې د انسانانو جينيتکي يا وراثتي رشتې يا ډي اِن اِي (DNA) په خپلو دوارو سرونو کې د يو ډول حفاظتي يا ساتونکو موادو يا جوړښتونو لرونکي دي چې د Telomeres په نامه يادېږي او دغه مواد يا جوړښتونه د وخت او زماني په تيرېدو سره لنډېږي د دغو موادو يا Telomeres اوږدوالی د انسانانو د پاتې ژوند د عمر له اوږدوالي سره سمه او مستقيمه اړيکه لري. هر څومره ژر چې د دغو موادو يا Telomeres اوږدوالۍ لنډ شي، په همغې اندازې د انسان عمرهم لنډېږي. 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 يا اوږدوالۍ ژر نه لنډېږي بلکې د ډېر وخت لپاره اوږد او طويل پاته کيږي چې په خپله د Telomeres اوږدوالۍ او طول د انسان د عمر له دوام او اوږدوالي سره سمه او مستقيمه اړيکه لري.

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

نيك يا صالحه اعمال او کړه وړه هغه اعمال دي چې يو وګړئ او يا يوه ټولنه له هغو څخه ګټه تر لاسه کولای شي. دغه نيک اعمال او کړه وړه تل بايد په ډېر پاك نيت، پاك زړه او بغير له 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 يا اجر) د ټولو اعمالو چې تر سره کيږی، د خلکو په نيت پورې اړه لري.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

همدی هکله لیکل شویدئ. دغه ایثار یا سربښندنه د نیکو او صالحو اعمالو او روغتیا په هکله ده. دلته د التروېزم څخه تعبیر ایثار یا سربښندنه او همدارنګه بشر دوستي ده. دا هغه ډول سربښندنه ده چې په هغې کې سربښندونکئ د خپلي سربښندني، نیك او صالح عمل چې د بل سره یې مرسته، زړه سوی او کمك کړئ دئ د هغه په بدل کي له دغه مرسته شوي شخص څخه د خپل نیك 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 ژوی یا حیوان چې په یو سپیره او وچه دښته کي د لوږې او تندي له لاسه د سختی 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 دغې ورپیښې تباهی، هلاکت او فلاکت څخه وژغورو زموږ دغه عمل او کردار په حقیقت کي یوه سربښندنه ده ځکه دلته دا یوه منلي خبره ده چې همدا مرسته کونکئ 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 ورببنلی شي او نه هم په راتلونکي کي کومه مرسته ورسره کولای شي.

په هر صورت! له ډیرې 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

که چا ولیدی ستومانه مرسته ونکړي له ځانه = دربار د پاك الله کي دا یو ظلم دئ پریما نه
که چا ولیدی مجبور مرسته وکړي په ضرور = هم یې لیرې کړي دردونه عبادت دئ سل کلونه

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

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

(خَيْرُ النّاسِ مَنْ يَّنْفَعُ النّاسَ) الحديث .

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړه وړه 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 ګټې 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 وربښي او دا چې دا خلك نورو ته ګټور واقع شوي دي نو په خپل نفس او خپل ځان باندې د دوی باور او اعتماد غښتلی کیږي. چې البته دا حالت بیا هم رواني روغتیا ته ګټور دئ او د دې ټولو اغیزو ټولګه یا مجموعه بیا د نوموړي انسان د خوښی ، خوشالی او رواني روغتیا لامل کیږي.

یو بل نیك او صالح عمل چې د هغه روغتیایي او صحي اغیزه په ثبوت رسیدلې ده هغه عفوه او بـښنـه 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 ئې په زړه کې دوامداره وساتل شي د رواني او جسمي روغتیا لپاره ئې 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 ریښتیني 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 (ډاکټر 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

ناروغیو باندې اخته کوي. ولې عفوه او بښنه کولای شي چې د دې ټولو بدو او ناوړو اغیزو مخه ونیسي. نو هغه څوك چې د رواني فشارونو تر اغیزې لاندې د غچ اخیستلو سوچ، فکر او خیال کوي، اړېږي چې په خپل ځان باندې د دې ډول روحي فشارونو د کمیدلو لپاره د نشو، شرابو، مسکراتو، مخدراتو، نصوارو، سگرتو، چرسو، چلم، پوډرو، تاریاکو او نورو ډول ډول ناوړه مخدراتو څکولو، خوړلو ، ښېلو او استعمالولو ته مخه کړي چې دا ټول یاد شوي مخدره توکي رواني او جسمي روغتیا په ډېره کلکه او ناوړه توگه سره تهدیدوي او حتیٰ هغه له مینځه وړي. یوازنی شی چې د دې ټولو بدمرغیو او بد بختیو مخنیوی کوي، هغه عفوه او بښنه ده او بس . چې همدا عفوه او بښنه یو انسان له ټولو دنیوي او اخروي کړاوونو او بدمرغیو څخه ژغوري.

و- د یوه با ایمانه سړي لمونځ د هغه د روغتیا ساتونکۍ دئ.

بې له شکه چې لمونځ ، روژه ، زکات او حج د نیکو او صالحو اعمالو په ډله کې شامل او ګډ دي. او هر یو له دې اسلامي بناوو څخه د څو اړخیزه دنیوي او اخروي ډېرو ښو، ګټورو او بریالیو پایلو لرونکي دي. ولې زموږ بحث او خبرې دادي چې دا اسلامي بناوې د انسانانو په رواني روغتیا باندې څه اغیزې لري؟ خو دا خبره د دې لنډې لیکنې له پولو یا سرحداتو، وس او توانه څخه وتلې خبره ده. په دې بحث او صحبت کې موږ یوازې او یوازې یو لنډه تبصره او لنډ بحث د لمانځه په هکله تر سره کوو او گورو چې هغه په رواني او جسمي روغتیاوو باندې څه ډول اغیزې لري. موږ یوازې په همدومره لنډ بحث باندې اکتفا او قناعت کوو او دغه لیکنه پای ته رسوو. د دې لوی نعمت په هکله او د بشر د لاربنوونې لپاره ډېر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپیڅلی کتاب قرآن عظیم الشان کې داسې فرمایي:

بسم الله الرحمٰن الرحیم

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

(د البقرة سورة ۱۵۳ آیه) .

ژباړه : - ای هغو کسانو چه ایمان ئی راوړی دی (ای مؤمنانو) مدد وغواړئ (تاسی) له (الله څخه) په صبر (له معصیته په طاعت او مصیبت) او لمانځه سره بیشکه چه الله له صبر کوونکو سره دی.

کله چې روحي فشارونه یو انسان له کړاوونو سره مخامخ کوي او یو انسان د ډېرو ناوړه، نه زغملو او سختو پیښو سره مخامخ کیږي او خپله غښتلتیا او قوه د هغو په وړاندې ډېره لږه او کمزورېویني نو په دغسې یوه بد حالت کې یو ښه ملاتړ او یوې ښې تکیې ته اړ دی او دا تکیه باید

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَ مَنْ يَّعْتَصِمْ بِاللهِ فَقَدْ هُدِىَ اِلٰى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيْمٍ ۝ع(د آ ل عمران سورة ١٠١ آيه)

ژباړه : - او هر څوك چې منګولې خښې كړى (د الله په دين) نو په تحقيق سره لاره وښودله شوه ده ته په طرف د لارى سمى .

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

غمونه څرګند او بیان کړي نو د دې ډول روحي او رواني ستونزو او ناروغیو د مخنیوي، درملنې اوعلاج لپاره دا تر ټولو د مخه، ډېره اوچته او ښه درملنه ده نو له همدې کبله کله چې یو انسان کله ناکله خپلې ډېرې ستونزې او غمونه له بل چا سره نه شي مطرح 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 تداوئ 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 ورپیښ شوی غمونه د لمنځونو او دوعاوو په واسطه الله (ج) ته څرګندوي، د خپل زړه ټولې غوټې سپړي او د هغه لوی ذات څخه د هغو د لیرې کولو لپاره مرسته او ملاتړ غواړي، نو هرومرو وروسته له دوعاوو او لمانځه څخه روحاً او فکراً آرامیږي.

۲:- لمونځ تاسو ته دا احساس درکوي چې تاسو یوازې نه یاست او له تاسو سره یو څوك دئ او هغه ذات هغه څوك دئ چې هغه رحیم او رحمٰن، علیم او کریم، توانا او مهربانه ذات دئ او هم تاسو ته ستاسو د غاړې له وریدونو او شارګونو څخه هم ډېر نژدې دئ. دا ډول راز او نیاز له الله (ج) سره هغه وخت امکان لري او منځ ته راتلای شي چې موږ سل په سلو کې (٪۱۰۰) د الله (ج) په شتون باندې لکه څرنګه چې په قرآن عظیم الشان کې له هغو څخه یادونه شوې ده کلکه عقیده ولرو او همدارنګه باید په دې باندې ایمان ولرو چې د هر شي او هر کار اختیار د الله(ج) په لاس کې دئ. نو له همدې کبله یو لمونځ هغه وخت سم او پوره بلل 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 کې خپل

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

له څه مودې راپدېخوا اروپایي پوهانو ډېرې پراخې څېړنې په لاره اچولې دي تر څو د لمانځه هر حرکت هر توری هر حرف او هره کلمه د انسان د روغتیا په اړه مطالعه کړي. یو ډېر شمیر کشفیاتو او نویو څېړنو پدې هکله ډېر حقایق روښانه او په ډاګه کړیدي چې یوه له هغو څخه دا ښکاره کوي چې د الله د کلیمې تکرار ډېرې ګټورې اغیزې د زړه په فعالیت او د هغه په دندو باندې لري. دوی د خپلو څېړنو په درشل کې دا هم څرګنده کړېده چې:

هر وار چې موږ په سجده کې خپل سر په ځمکه باندې ږدو او سجده کوو، نو هغه الکترو مګنتیك (برقي مقناطیسي Electomagnetic) څپې او امواج چې له چاپیریال څخه زموږ په روغتیا باندې ناوړې او بدې اغیزې لري هغه ټولې د سجدې په وسیله زموږ له بدن څخه د ځمکې خوا ته جذبیږي. په یوه ورځ کې څو څو ځله د دغه عمل (سجدې) تکرار موږ د مضرو او ناوړه امواجو له ضرر او تاوان څخه ژغوري. همدارنګه د سجدې په حالت کې د انسان سر لاندې خواته او د هغه قلب یا زړه له سر څخه پورته خواته راځي نو پدې حالت کې د انسان مغزو ، دماغ او سر ته ډېره وینه وربهیږي او د انسان ماغزه او دماغ ډېر او ښه تغذیه کیږي چې البته د دې عمل(سجدې) تکرار په یوه شپه او ورځ کې (۶۴) ځله یعني په ټول پنځه وخته لمانځه کې د انسان د ذکاوت او حافظې، اورېدلو او لیدلو، د فکرونو او سوچونو د ښه تمرکز لپاره، او همدارنګه د انسان د عقل او هوښیاری د ښه والي ، ښه کار کولو او د دې ټولو یادو شوو حواسو د غښتلتیا لامل کیږي او هغه ټول ښه غښتلي کوي.

پـایـلـې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ډېرې اوچتې او له حده تيرې نفساني غوښتنې يا ځانځانې هيلې او اميدونه ډېرۍ رزيله او رټل شوي صفتونه منځ ته راولي. او دغه رزيله او رټل شوي صفتونه لکه کينه او حسد ، قهر او غصه زموږ د شعور او عقل څيل سرۍ کار يعنې سب کانشيوزنس (Subconsciousness) له ګډوډۍ سره مخامخ کوي چې بيا دغه اختلال او ګډوډي زموږ د رواني او جسمي روغتيا د ګډوډۍ او ترغې په ترغې کيدلو لامل کيږي، ولې ايمان زموږ د ژوندانه لمړيتوبونو ته بدلون ورکوي او د نفساني هيلو او غوښتنو شدت او ډېروالۍ راکموي. د ايمان په لرلو، نيکو او صالحو اعمالو په سرته

(c) ketabton.com: The Digital Library

رسولو، صبر او زغم، د ستونزو په وړاندې په ودرېدلو او زغملو، مقاومت او استقامت، او همدا رنګه په ګټورعلم او پوهې سره د رزیلو او رټل شوو شدیدو نفساني هیلو او له حد او اټکل څخه بهرو ځانځاني هیلو او خواهشاتو د سرچینو کنټرول او مخنیوی په پوره ډول سره امکان لري. لکه څرنګه چي موږ هڅه او کوښښ کوو تر څوخپل ځانونه له ډول ډول ناپاکیو، چټلیو او میکروبونو څخه لیري او خوندي وساتو نو دا هم ډېره د پام وړ خبره ده چي خپل روح او روان هم له اخلاقي رزایلو، انحرافاتو، بدیو او سرکښیو څخه لیري وساتو تر څو د الله(ج) په لطف او مرحمت سره د دواړو دارینو یعني د دنیا او آخرت سعادت او کامیابي، سرلوړي او نیکمرغي ، نیکنامي او خوشالي تر لاسه کړو. ددې لپاره چي واقعاً ښه روغتیا ولرو، دا کار یوازې او یوازې د العصر د سورې په معنیٰ او مفهوم کې چي باید عمل پرې وشي امکان لري او بس.

بسم الله الرحمٰن الرحیم

وَالْعَصْرِ۝ اِنَّ اْلاِنْسَانَ لَفِىْ خُسْرٍ۝ اِلَّا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُواالصّالِحٰتِ وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ۵ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝ . (د العصر سورة) .

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

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

د علمای کرامو او حکومت مسؤلیتونه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱ . تر هر څه د مخه د نورو د ستونزو د ليرې كولو په فكر كښې وي او بايد هڅه وكړي تر څو هر هغه څه چي په خپل وس او توان كې يې لري د خلكو د ستونزو د ليرې كولو لپاره د يوه نيك او صالح عمل د سرته رسولو په ډول په كار واچوي.

۲ . پدې هكله د سيمې مشران، سپين ږيري، متنفذين او علمای كرام بايد وهڅول شي تر څو په خپله خوښه كارونه تر سره كړي.

۳ . ميندې او پلرونه هم بايد وهڅول شي تر څو دوی خپل اولادونه په داسي ډول سره وروزي چي ونورو ته په درنه سترګه وګوري، احترام يې وكړي 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 كې د نورو سره مرسته وكړي .

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

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

تمت بالخير

ضميمی (مل)

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

رواني فشارونه د انسان په بدن كې د كورتيزون هورمون افراز چي د پښتورګو د فوق الكليې غدې څخه ترشح او افرازيږي، تحريكوي چي په پايله كې هغه له نارمل حالت څخه ډېر افرازيږي، د وينې په دوران كښې ډېرېږي او پخپل لوړ حالت كې پاته كيږي. د دغه هورمون ډېروالی د يوه انسان په وينه كې د دې لامل كيږي چي د انسان په وينه او بدن كې معافيتي او دفاعي ژونكي يا حجرات د كميت او كيفيت يا ډېروالي او قوت له لحاظه كمزوري اوضعيفي شي. لكه چي پخوا هم په دې رساله كې دا موضوع په پوره ډول تشريح او څرګنده شوه، په داسي يوه حالت كې بيا د انسان بدن د ډول ډول ناروغيو په وړاندې خورا ناتوانه، كمزوری او ضعيفه كيږي. 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 چي دا ټولې يادې شوې ستونزې او ناروغی اكثراً د رواني فشارونو په واسطه منځ ته راځي، له ذكر شوو څرګندونو څخه دا پوره جوته، ښكاره او برملا شوه چې د یوه انسان د رواني فشارونو د تقليل يا كمښت او د منځه وړلو لپاره يوازنۍ اغيزمن او ګټور عامل او درمل ايمان دئ. نو هرهغه څوك چې ايمان ولري هغه به له رواني ستونزو سره مخامخ نشي او كه مخامخ هم شي نو نوموړې رواني ستونزې به په هغه باندې ډېر لږ اثر ولري .

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

د الف نسخه :-

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

الف : كافين لرونكي توكي .

ب : د بي (B) د ويټامينونو كمښت .

ج : خورا ډېر خواږه خواړه .

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د ب نسخه :-

<u>لوبې او ورزشونه یوه بله داسې نسخه ده</u> 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 ژغوري. نو که چیرې لوبې او ورزش په یوه ښه پراخه او آزاده هوا کښې تر سره شي، ګټه یې خورا ډېره وي او د هغو لپاره تر ټولو ښه وخت د ګهیځ یا سهار وخت دئ. ولې باید سپورتی لوبې په هغو ځایونو کي چي د هوا ککړتیا لری لکه د کابل د ښار د ورځې له مخې د لمر د وړانګو په شتون کی تر سره نه شي، دا ځکه 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 داسې یوه ککړ او زهرجن محیط او سیمه کی 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 ستونې څخه عبارت ده، ورننوځي او د ډول ډول روغتیایي ستونزو او ناروغیو لامل کیږي. په داسې یوه حالت کښې دا ډېره ښه خبره او ښه کار دئ چي سپورتونه او لوبې په داسې یوه خونه او آزاده هوا کی تر سره شي چي د لمروړانګی نه وی، یعنی د لمر راختلو څخه دمخه په شنه سهار کښې او یا وروسته له لمر پرېوتلو څخه د تیاره ماښام او مازدیګر په منځ کښې باید تر سره شي.

د ج نسخه :-

<u>باکیفیته او پوره یا کافي خوب</u> :- د خوب لپاره د خلکو اړتیا فرق کوي چي لږ حد او اندازه یې شپږ (۶) ساعته او ډېره یې لس (۱۰) ساعته ده. د خوب په وخت کښې د انسان د بدن قوه رانوې کیږي او د بدن د هورمونونو کار او فعالیت د تعادل یا موازنې او سم سمکي حالت ځانته غوره کوي. ولې کافین (caffeine) لرونکي خواړه او د څښاك توکي د ځینې خلکو د خوب له کمیت اوڅرنګوالي یا کیفیت څخه یو څه برخه راکموي. نو دا ډېره غوره او ښه خبره ده 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، هګی، 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 څوک قِبضيت ولري نو کيله دې ډېره نه خوري .

د دال نسخه :-

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د (هـ) نسخه :-

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

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

وَ مِنَ اللهِ التَوْفِيق

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

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

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

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

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

5- د اسلامی ټولنی لرليد د ډاکټر يوسف قرضاوی ليکنه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

7- A New Earth (یوه نوې ځمکه) د Eckhart Tolle لیکنه
8- عمومی اسلامی 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) دStephen R Covey لیکنه
18- قضا و قدر د عبد الواحد نهضت فراهی لیکنه
19- The power of Now (د اوس قدرت) د Eckhart Tolle لیکنه
20- Happiness (خوښي) د Richard Layard لیکنه
21- The Power is within you (قدرت په تاسو کې دئ) د Louise L. Hay لیکنه
22- The South Beach Heart Health Revolution (د زړه د روغتیا انقلاب د امریکا په سویلی ساحل کی) د Arther Agaston لیکنه
23- Anatomy of the Spirit (د روحیه اناتومي) د Caroline Myss, Ph.D لیکنه
24- تفسیر نمونه- تفسیر هیئت علما د آیت الله مکارم شیرازی تر نظر لاندی
25- ریاض الصالحین د امام نووی لیکنه او د عبد الله خاموش هروی ژباړه
26- The Healing Mind(التیام کوونکئ مغز) د Dr. Paul Martin لیکنه
27- The Message of the Quraan (د قرآن عظیم الشان پیغام) د محمد اسد (رح) تفسیر.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پای

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