د ایمان اغیزې

په رواني او جسمي روغتیا باندي

Ketabton.com

لیکوال:

ډاکټر فیض الله (کاکړ)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب پېژندنه :

ليکوال : ډاکتر فيض الله کاکړ

کمپوز : خپله ليکوال

د پښتنۍ طرحه او انلاين چاري: مختار احمد احسان- د لراوبر کتابتون

www.Larawbar.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

پیل

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ایمان اغیزې
په رواني او جسمي روغتیا باندې

لیکوال :

ډاکټر فیض الله (کاکړ)

د افغانستان د عامې روغتیا د وزارت مسلکي مرستیال

د۱۳۸۸ کال د لړم ۲۸

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحیم

تقریظ

اَلْحَمْدُللهِ وَلِي الْمُؤمِنِيْنَ وَالصَّلاةُ وَ السَّلامُ عَلىٰ الرَحمَةِ لِلْعَالَمِيْنَ وَآلِهِ وَصَحْبِهِ اَجْمَعِيْن.

اما بعد:

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

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

هوکې !

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څو سپکي او سپورې خبرې ور واورولې او بيا يې ورته وويل چي خپل نس له دغو خوړو او ميوو څخه ډك كړه . ددغو بدو، سپكو او سپورو خبرو د اورېدلو له كبله په فيلسوف باندې سخته او شديده تبه راغله، سخت خولې شو، د خوړو او ميوو له خوړلو څخه يې زړه تور شو او هيڅ يې ونشوای خوړلای. چورت يې هم سخت خراب شو او يوه غير عادي حالت ته ور واووښت. وروسته له دې څخه بيا ابن سينا (رح) ورته وويل چي: « جنابه ددغو بدو، سپكو او سپورو خبرو او همدارنګه ددغي بدې روېي 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 مسايل دي، چي ظاهري شتون، ظاهري بڼه او ظاهري جوړښت نلري خو په روحي رواني او جسمي روغتيا باندې ډېر تاثير لري» . د ابن سينا (رح) په دغو خبرو سره د نوموړي بې عقيدې فيلسوف او ډاكټر حالت سمدلاسه بدل شو؛ او كله چي يې هغه بد او ناوړه حالت بيرته ښه او عادي حالت ته راوګرځيدلو نو سمدلاسه ئې قناعت او اعتراف وكړ او ويې ويل: « واقعاً چي ډېر كلمات، الفاظ او غير مادي او غير جسمي شيان دي چي ظاهري شتون ، ظاهري بڼه او ظاهري جوړښت نلري، خو د انسان په روحي ، رواني او جسمي حالت او روغتيا ډېر تاثير لري» .

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

تقريظ

بسمه تعالیٰ

نَحْمَدُه، وَ نُصَلِّیْ عَلٰی رَسُوْلِهِ الْکَرِیْم

اما بعد:

فاعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

په درنښت

مولوی فيض محمد (فائز)

د كندز ولايت د علماوو د شوریٰ رئيس

او د كندز ولايت د تخارستان د دارالعلوم استاد

(c) ketabton.com: The Digital Library

مـنـنـلـيـك

تر هر څه دمخه، زه د منان ذات پاك الله (ج) څخه ډېر مننداوى 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 ډېره 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 يی کړه او زه يې هم په خپلو عالمانه او ډېرو ارزښتناکه کلماتو او الفاظو سره ددې ليکنې او دې اثر يا دې وړوکي کتاب په ليکلو کې ډېر ډېر ستايلې او د نورو ليکنو لپاره تشويق کړی يم. همدارنګه يی ټول ګران لوستونکي د دې اثر د لوستلو لپاره دعوت او تشويق کړي دي.

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

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

په درنښت

ډاکټر فيض الله (کاکړ)

د افغانستان د عامې روغتيا وزارت مسلکي مرستيال

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مطالبو فهرست

سرليك . ...
روغتيا څه شئ ده ؟ ....
د رواني او جسمي روغتيا ترمينځ اړيکې ....
رواني روغتيا ....
د ايمان اغيزې په رواني او جسمي روغتيا باندې..
الف ـ ايمان او د زړه سكون يا د زړه آراموالئ
ب ـ ايمان د يوازيتوب او تنهايى احساس له منځه وړي
ج ـ ايمان هيلي او اميدونه غبنتلي کوي او هيله شفا ښونکي ده
د ـ ايمان يو مؤمن انسان د حسد له وژونکي ناروغى څخه ژغوري
هـ ـ ايمان، نيك او صالح عملونه د دواړو دارينو سرلوړي، سعادت او بريالیتوب
رامنځ ته کوى..
و ـ د يوه با ايمانه سړي لمونځ د هغه د روغتيا ساتونکئ دئ....................
پايلي ....
د علماى كرامو او حكومت مسؤليتونه ....
ضميمى (مل) ....
په لنډ ډول د دې کتاب لپاره مأخذونه او د هغوى فهرستونه . ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱ : ســـرلـــيـك

ځلور کاله دمخه په کال (۱۳۸۴ هـ ل) کي مي يو خبر ترلاسه کړ چي په امريکا کي يو کتاب چاپ شوئ، او پکښي په رواني او جسمي روغتيا باندي د ايثار او فداکارئ د اغيزو په هکله مقالي او ليکني خپرې شوې دي . ځکه نو دوه کاله دمخه مي چي کله امريکي ته سفر وکړ، نوموړئ کتاب مي پيدا او هغه مي په پوره غور ولوست. وروسته مي بيا عزم وکړ تر څو د هغه مطالب د عامي روغتيا له رئيسانو سره د هغوئ په کلنئ غونډه کي هم شريک کړم. د نوموړي کتاب څخه د نوټ او مضمون جوړولو په ترڅ کي متوجه شوم چي ايثاراو فداکاري د ايمان د خورا زياتو تجلياتو څخه يوه تجلی ده، ځکه نو د هغو معتبرو او پخو منابعو په لټه او راټولونه بوخت شوم چي د ايمان اغيزې د انسانانو پر روغتيا او نورو نيکمرغيو باندې روښانه او څرګندوئ. ځنی د بحث وړ بيوشيميکي او طبي څيړني مي د ښو پخو او معتبرو طبي زېرمو څخه هم راټولي کړې. دا چي د ايمان څو څو ډوله ميوې له روغتيا سره ګڼ شمير نژدې اړيکی لري، چی دهغو ټولو ذکر په دې لنډه ليکنه کي ناشونئ وو نو ځکه مي د څو لنډو مثالونوپه يادولو باندې اکتفا وکړه.

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

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

۲. و به وينو چی د مثبتو احساساتو يا اخلاقي فضيلتونو او روغتيا تر مينځ څه ډول اړيکی 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 چي نيکي او ښه چال چلند له خلکو سره او نيك صالح اعمال په څه ډول زموږ روغتيا ته ښه والی وربښي .

۲ : روغتيا څه شئ ده ؟

انسان دوه ګونی مادي او غير مادي جوړښت لري، او د يوه انسان روغتيا هغه وخت بشپړه ګڼلی شو چي د هغه دا دواړه جوړښتونه د يو بل سره په پوره اندول او همغږی کي 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 کي انسان کولای شي له نورو الٰهي نعمتونو څخه ګټه واخلي او برخورداره شي .

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

---

(۱):- <u>فزیکي فشارونه :</u> د هوا د فشار او تودوخې بدلون(ګرمی او یخنی)، د ځای یا ارتفاع بدلون(اوچتي او ژوري سطحي)، 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 کی د انسان په بدن او یا دهغه په چاپیریال کی رامینځ ته کیږي . کله چې موږ وایو بشپړه روغتیا، هغه د انسان د هغې وړتیا، ځواك او قابلیت څخه عبارت ده چې انسان د هغې پواسطه د فزیکي، بیولوژیکي، روحي او رواني فشارونو په وړاندې په کلکه سره ودرېږي. زموږ موخه اوهدف د فشارونو یوه خاصه اندازه ده چې نارمل ګڼل کیږي. که چیري د بشپړی 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 کی د تودوخې درجه ډېره لوړه یا ډېره ټیټه شي، نو د انسان څخه سره لدې چې د پوره روغتیا خاوند هم وی، په دوامداره توګه د هغې په وړاندې د ودرېدو او مقاومت تمه او امید نه کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اضطراب یا تشویش په عمومی ډول له دې ډاره را منځ ته کېږی چی ممکن خپل یو ډېر د خوښی شئ به له لاسه ورکړم، او خپګان دهغه شي په باره کې وي چې موږ پخوا له لاسه ورکړئ وي. نو له همدې کبله هر څومره چې زموږ تړاو له مادیاتو سره لږ وي، په هماغه اندازه به زموږ تشویش او خپګان هم لږ وي. لکه چې به په راتلونکو مخونو کې دا خبره روښانه او جوته شي، ایمان د انسان د ژوندانه د لومړیتوبونو د ټاکلو، او د ریښتینو او حقیقي بدلونونو لپاره یو ډېر ضروري شئ دئ. همدارنګه ایمان د روحي او رواني فشارونو اغیزې کموي او حتیٰ پخپله روحي او رواني فشارونه راکموي او د انسان د روغتیا بشپړه ساتنه او محافظت کوي .

۳ : د روانی او جسمی روغتیا تر منځ اړیکی :

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

---

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

۴ : رواني روغتيا

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

څيړونکو او محققينو د مينانو او عاشقانو په هکله داسې معلومه کړې ده چې ډېرې ناروغۍ لکه آی بي اس (IBS) (د پيچش يو ډول ناروغي ده)، جرب(Eczema) (يو ډول جلدي يا د پوستکي ناروغي ده چې د حساسيت پواسطه رامنځ ته کيږی) د يوې معجزې په ډول د عاشقانو له بدن څخه ليرې کيږي. د يادولو وړ ده چې ټول رواني ورته يا مشابه فشارونه په مختلفو خلکو کې مختلف ډول اغيزې لري، يعنې رواني فشارونه په هر چا باندې يو ډول اغيزه نلري، او دا پدې پورې اړه لری چې دغه رواني فشار په هغه باندې اخته کس څرنګه اټکلوي او تعبيروي . له همدې کبله ده چې يو با ايمانه شخص چې په دې باندې عقيده او ايمان لري او وايي چې هره پيښنه د پاك الله (ج) له طرفه ده او خپل رضايت هم پرې څرګندوي، په نتيجه کې د يوې زړه بوګنوونکې پيښې منفي اغيزې په هغه کې خورا لږوي . ځکه نو د يوه شخص تقویٰ او پرهيزګاری د هغه د روغتيا لپاره د يوه پوښ يا وقايې رول لوبوی. د طب او طبابت د علم پوهانو د رواني فشارونو اغيزې په ښه غور سره څيړلې او مطالعه کړې دي او نور تحقيقات او څيړنې هم په دغه هکله دوام لري. تر اوسه پورې هغه څه چې کشف شوي دا دي، چې دوی معلومه کړې ده چې يوه ډېره نژدې اړيکه د انسان د بدن او د انسان د رواني حالت تر مينځه شتون لري . 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 لاندينۍ څو څو 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 څيړنو په واسطه دا معلومه کړه چې رواني فشار ډول ډول منفي تغيرات او بدلونونه د انسان د بدن په معافيتي سيستم کې د مختلفو ناروغيو په مقابل کې رامنځ ته کوی. د آزموينې يا امتحان په وخت کې رواني فشار د Natural Killer Cells (طبيعي وژونکو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

---

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

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

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

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

۶) همدارنګه کله چي په کال ۱۹۹۶ ميلادي کښې د هالنډ د هيواد د فوټبال د لوبې لوبغاړو د فوټبال لوبه د فرانسي د هيواد لوبغاړو ته وروبايلله، د هالنډ په هيواد کي د زړه د حملاتو د ناروغی ميزان 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 بندېدلو 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 ببنونکې مادې يعني اکسيجن د انتقال لړ 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 توکی 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 څرنګوالي 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، ولې اوس څرګنده شوی چې دا پروسه لدې څخه هم پيچلې او مغلقه ده .

په کال ۱۹۷۰ ميلادی کې يوه کاناډايي څېړونکي (ډاکټر پيرت) د انسان په مغزونو کې يوه ماده کشف کړه چې د يوې مخدرې کيمياوي مادې يعني مورفين (Morphine) سره ئې ډېر نژدېوالی او ورته والی درلود، ځکه ئې نو نوم اندورفين (Endorphin) کېښود، 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 پوهاوی 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 ورورانديې 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 کولای شي چي د نيوروپيپتيداز د ژبې پواسطه له دماغ يا مغز سره هم افهام او تفهيم وکړي. پدی ډول سره ليدل کيږي چي د انسان د بدن او د هغه د روحي او رواني حالت تر منځ يو ډېر نژدې او پيچلی تړاو شتون لري، او يو معنوي توکئ کولای شي چي په يوه مادي موجود باندې بدل شي .

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا هم باید پوره څرګنده شي چې حرص او بخیلی هم د انسان په ژوندانه کې خپل ځانته معقول او مناسب ځایونه او وختونه لري. د نمونې په ډول سره دا ډېره ښه خبره ده چې موږ د علم د زدکړې حرص ولرو او همدارنګه د خپلې هستی او دارایی 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 سړئ د یوه جرم او یا یوه خیانت مرتکب شي نو دغه سړئ چې جرم او خیانت یې سرته رسولی دئ د تل لپاره په وېره او ډار کې وي. چې بیا همدغه وېره او ډار د انسان په بدن کې د یو ډول بیوشیمیکي بدلونونو لامل 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 چې نفس په خپل ځای او په خپل حد او حدودو کې د معقولې کاروني ځای لري .

پدې هکله د دري ژبې یو شاعر داسې وايي:

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

چې په پښتو کی به داسې وی:

ما خو تاته تیشه درکړه چې کړې بوټي برابر   نه وداچې ته به ورکړې دا تیشه د چا په سر

یا داچې :

ما خو تاته تیشه درکړه چې وهي به وچې ونې
نه ودا چې ته به مات کړې د چا سر لاسونه زنې

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

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 چې د انسان نیکمرغي، او د ژوندانه خوښي او خوشالي په ډېرې شتمنی، ډېرې هستې او دارايي ، لوړمقام او لوړمنصب او حتیٰ ډېرې زده کړې او ډېرې پوهې پورې اړه نلري، بلکې 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 کې د انسان د روح او وجدان په آرامی پورې اړه لري. چې دغه ټولې نیکمرغی، خوښی او خوشالی او دا ټول مثبت کړه وړه د پاك الله (ج) د معنوي نعمتونو او د ایمان له تجلیاتو او روښنايي 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 چې مخکی مو وویل انسان دوه ګونی جوړښت لري چې یو یې مادي یا جسمي جوړښت او بل یې غیر مادي جوړښت دئ او هغه ته روحي یا رواني جوړښت هم وايي . دا چې دغه دوه ګونئ جوړښت په څه ډول د موازنې، تعادل، همغږی او همآهنګی په حالت کې دی او دهغه څه لپاره چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

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

الف- ایمان او د زړه سکون یا د زړه آراموالی

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

بسم الله الرحمٰن 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 ۴آیه) .

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دي لښکري د آسمانونو او د ځمکي (که اراده وفرمائي الله د نصرت د دین خپل بی له تاسي څخه ئې هم کوي) ، اودی الله ښه خبردار ښه حکمت والا .

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

د ځمکي او آسمانونو لښکر یا قدرت له الله (ج) سره دئ او پاك الله (ج) علیم او حکیم ذات دئ. یعنې داچې الله (ج) په هر څه باندې قادر دی او له ټولو شیانو څخه خبر دار او د حکمت لرونکی دئ. پس د الله (ج) دا مبارك آیات شریف موږ ته غوږ وهنه کوي چې که موږ له الله (ج) سره واوسو، نو ځمکي او آسمانونه به له موږ سره وي او دا چې الله (ج) ښه عالم دی نو زموږ په ټولو کړنو او کړاونو باندې ښه پوهیږي او همدارنگه هغه لوی ذات زموږ له ټولوهڅو، کوښښونو او فرمانبرداری څخه خبر دئ. د پورتني حقیقت په اساس په څرگنده توگه سره ایمان داسي حالات په انسان کي مینځ ته راولي چې د روح او زړه سکون او آراموالی ئی یوه برخه ده. یو شمیر رواني ناروغی د وېرې او نا امنی د احساسولو زیږنده دي، ولې د غښتلي او قوي ایمان څښتنان هیڅ کله هم بغیر له الله (ج) څخه بل له هیچا څخه نه وېرېږي. په دې هکله ډېر لوئ ذات پاك الله (ج) په خپل سپیڅلی کتاب قرآن عظیم الشان کي د ټولو انسانانو د لارښوونې لپاره داسي فرمایلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحیم

وَ لاَ یَخْشَوْنَ اَحداً اِلَّا اللهَ ط وَ کَفٰی بِاللهِ حَسِیْبًا ۝ (د الاحزاب سورة ۳۹ آیه) .

ژباړه : او نه وېرېږي د بل هیچا څخه مگر یوازې له الله (ج) څخه ، او کافي (بس) دی الله ښه حساب کونکی (د بندگانو).

یعنې مؤمنان هغه څوك دي چې دوی بی له لوی او پاك ذات الله (ج) څخه بل له هیچا وېره او ډار نلري، انتقاد او نیوکه، ملامتي، تندي او تریختوب د یوه کامل مؤمن او مسلمان په جرئت، هوډ او اراده او یا هم د هغه په روح او روان باندې کومه اغیزه نلري. پدې هکله یو ځل بیا هم ډېر لوئ ذات پاك الله (ج) داسي فرمایلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحیم

وَ لَا یَخَافُوْنَ لَوْمَةُ لاَئِمٍ ط ۝ (د المآئِدة سورة ۵۴ آیه) .

ژباړه : او نه به وېرېږي دوی له ملامتیا د هیڅ ملامت کونکي څخه .

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

بسم الله الرحمٰن الرحیم

اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْ ا وَ لَمْ یَلْبِسُوْ ا اِیْمَانَهُمْ بِظُلْمٍ اُو لٰئِکَ لَهُمُ اْلاَمْنُ وَ هُمْ مُّهْتَدُوْنَ۝٤.

[د الانعام سورة ـ ۸۲ آیه]

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د طب او طبابت پوهانو د يوازيتوب، بې کسی او بيچارګی د احساسولو د ناروغی د درملني لپاره تر اوسه پورې داسې کوم درمل چې بد اړخيزه اغيزې يا جانبي عوارض ونلري، ندي موندلي تر څو د دغې رواني ناروغی درملنه وربانديې وکړي. په دغې ناروغۍ اخته کس داسې احساس او اټکل کوي چې ګنې د ټولي نړی ټولی دروازې يا ورونه ئی په مخ تړلي، او د خپل ژوندانه ددغو ټولو کړاوونو په وړاندي يوازې، ګوښی او تنها دئ او هيڅوك يې مل او ملګری نه دی بس دئ دئ او دا غمونه .

ولې هغه څوك چې دا ايمان لري چې الله (ج) تل له موږ سره دئ اوموږ ته زموږ د غاړې له رګونو څخه هم را نژدې دئ، وايي چې موږ په خپل ژوندانه کې هيڅکله او په هيڅ کار کې يوازې نه يو، بلکې الله (ج) د تل لپاره راسره مل او ملګری دئ. نو دا ډول خلك تل د ژوندانه په کارونو کې بريالي وي. پدې هکله بيا هم ډېر لوی ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلی کتاب قرآن عظيم الشان کې د انسانانو د لاربښوونې، ډاډ او اطمينان لپاره داسې فرمايلي دي.

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

ايمان 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 ناروغی د شفا او درملنې لپاره يو ډېر فوق العاده او خورا اغيزمن درمل دئ .

د ايمان بله اغيزه په رواني روغتيا باندې رضايت او قبلونه ده. هره پيښه چې منځ ته راځي يو مؤمن شخص هغه د پاك الله (ج) له لوري بولي او په دې باندې کلکه عقيده او ايمان لري چې هره پيښه د پاك الله (ج) په اذن او ارادې پورې اړه لري، ځکه نو په هغې باندې راضي وي او د هغې لپاره چندان غم، غصه، اندېښنه او خوابدي نه کوي، خود به خوده روحاً او فکراً آرام وي او په ډېر نارمل ډول سره د خپل ژوند ټولي چارې پر مخ بيايي. پس په پاك الله (ج) باندې چې قادر، توانا، عليم او حکيم ذات دئ، ايمان لرل هر ډول وېره، تردد، دوه زړه توب او هر ډول شك او شبهه له زړه څخه ليرې کوي، او د يوازيتوب، بې امنی، ګډوډی، انتقاد او ملامتی د وېرې پر ځای د هغه په زړه کې ډاډ، سکون او اطمينان نازلوي.

دا چې يو مؤمن شخص دا عقيده لري چې ده خو په داسې يوه لوی ذات باندې تکيه کړېده چې هغه رحيم او رحمٰن، کريم او عادل ذات دئ، په همدې لحاظ د تل لپاره د يوه پوره ډاډمن او ښه هيله من

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

ژباړه:ای د ايمان څښتنانو ! كه يئ تاسي چه دردمن كيږئ ! نو بيشكه دوی(هم) دردمن كيږي همغسې چه تاسي دردمن كيږی ! او هيله (اميد) لرئ تاسي له (جانبه د الله د هغه (ثواب) چه نه لری دوی (كفار) اميد ، (يی) او دی الله (په هر شي) ښه عالم ښه حكمت والا (چه هر كار په تدبير او مصلحت سره كوي).

د لته مؤمنانو ته دا اشاره شوېده چې كه چيرې دوی په خپل ژوندانه كې كله نا كله رنځ وينی، په زحمت او ناراحتی كې دی، نو دا هيله او اميد خو لری چې د الله (ج) په رحم، مرسته او مهربانی ډېر ژر له دې بلا، رنځ او غم څخه بچ او خلاص شي، او همدارنګه د راتلونكي يعنې دنيا او آخرت لپاره د بدلې، اجر او ثواب هيله هم لری نو پايله يې دا چې خپل جرئت او روحيات هم له لاسه نه وركوي او په كومه رواني ناروغی باندې هم نه اخته كيږي. حال دا چې بې عقيدې انسانان هم رنځ ويني په زحمت او ناراحتی كښې وي خو په دې حالت كې هغوی خپل رنځ، غم، زحمت او ناراحتی ته ځورېږي د الله(ج) د مرستې ، رحم او مهربانی په هيله هم نه وي او د راتلونكې لپاره د الله(ج) له طرفه د كومې بدلې، اجر او ثواب هيله هم ورسره نه وي. چې دا ډول يو حالت په يوه بې عقيدې انسان باندې ډېر سخت او بد تيرېږي او پرې ډېره بده اغيزه كوي. دوی د ناوړه او نابېره پيښو په وړاندې خپل جرئت او روحيات بلكل او سمدلاسه له لاسه وركوي او په پايله كې په ډول ډول روحي او رواني ناروغيو هم اخته كيږي. دا آيات شريف دا هم څرګندوي چې كله كه يو با ايمانه سړی ناروغه كيږي او يو بې ايمانه هم ناروغه كيږي، د با ايمانه سړي هيله او اميد د الله (ج) له طرفه د بيا روغتيا او ښې روغتيا لپاره شفا ببښونكي او شفا وركونكي ده، او هر څوك چې تری د ناروغی، روغتيا او ښه والي لپاره پوښتنه كوي، نو هغه حتماً په ځواب كې ورته وايي چې اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ ښه يم او څه چې د الله (ج) له طرفه امر وي هغه زما قبول دی او بيا وايي چې هيله او اميد پاك الله (ج) ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

دلته الله (ج) موږ ته دا څرګندوي چې که چيرې په کوم انسان باندې کومه سختي راشي پدې ټولو کې بيا هم د الله (ج) يو حکمت وي په هغې پسې سوکالي او آرامي، آساني او رڼايي سمدلاسه مل او ملګري وي. نو ټولو انسانانو او بيا په ځانګړی توګه د يوه با ايمانه انسان لپاره دا ښايي چې د هرې سختی ، کړاو او غم په حالت کې د زغم او حوصلې څخه کار واخلي او د راتلونکو ښو پايلو په هيله واوسي . هغه خلك چې تل د الله (ج) د رحم او مرستې په هيله وي هغوی په خپل ژوند کې ډېره

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

په کال۱۹۹۹ میلادي کې د طبي پوهانو او عالمانو یوې 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 نا امیدی 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 رمتې شوې. ولې هغه ډله ناروغانې چې هغوی د راتلونکي لپاره د خپلې ښې روغتیا او سلامتیا په هکله هیله او امید نه درلود او ناامیدې وې، نو په هغوی کې سرطاني غدو بیا پوره پوره وده وکړه او بیا بیرته د دوهم ځل لپاره په هماغې خپلې ناروغۍ باندې اخته او په پایله کې مړې شوې.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرستي، کينه او حسد، چل ول، غولونه او تيروېستنه، قهر او غوسه او داسې نور غير معقول او منفي فکتورونه د روغتيا لپاره خورا مضر او له هر ډول خطرونو ډك دي، چې له هغو څخه بايد په کلکه ځان ساتنه او پرهيز وشي. ايمان په دې دواړه ډوله فکتورونو باندې ښه پوره اغيزه لري. يعني هم يې موږ تول 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 کړى 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 هغوى ته يې ورسوي. پدې هکله الله (ج) په خپل سپيڅلى کتاب قران عظيم الشان کې داسې فرمايلي دي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

(د آل عمران سورة ١١٠ آيه) .

ژباړه: يئ تاسى (اى محمدي امته!) خير (بهتردهرهغه) امت چه ايستلى شوى دى لپاره د خلقو. چه حکم کوئ تاسې (هرچا ته) په معروف (نيکئ) سره . او منع کوئ تاسې (هر څوك) له منکر (بدئ) څنى او ايمان لرى په الله باندې (په دوام او ثبات سره)،

دلته ګورو چې الله(ج) مؤمنانو ته دا دنده ورسپارلې ده چې بايد دوى د نورو انسانانو د دنيوي او اخروي ښيګڼو لپاره هڅه او هاند وکړي هغوى ښې روغتيا او ښو کړو وړو او د الله (ج) لوى مقام ته د قبلولو وړو هغو کارونو ته رادعوت کړي چې په کې د دوى تولې دنيوي او اخروي ګټې نغښتې دي. اوله هغو اعمالو او کړو وړو څخه ئى منع کړي چې ددوى دنيوى او اخروى زيان پکښې نغښتئ وى. البته دا معلومه خبره ده چې د نيکيو او بديو يا معروف او منکراتو موِضوع له دې څخه ډېره پراخه او لويه ده ، ولې ما دلته يوازې هغه څه ته اشاره کړې، کوم چې له رواني او جسمي روغتيا سره نژدې اړيکه لري.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

آفـــرين شه د کينـي په عدالـت — چي يـې کـړیٔ پـدې رنګـه قضاوت
چي تر نورو لا د مخه يو کـرت — و دا خپل خاونـد اخته کړي په آفت

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 یعني 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 فرمايي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

وَالْعَصْرِ۝ اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِیْ خُسْرٍ۝ اِلَّا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ۵ۙ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝ ع . (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) .

یعني 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 فرمايي :

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوږدوالي) د فرضيي سره همغږي ده او له دغي فرضيي سره سم سر لګوي. د طب او طبابت پوهانو په دې وروستیو کې کشف او پوره روښانه کړې ده چې د انسانانو جینیتکي یا وراثتي رشتې یا ډي اِن اِې (DNA) په خپلو دواړو سرونو کې د یو ډول حفاظتي یا ساتونکو موادو یا جوړښتونو لرونکي دي چې د Telomeres په نامه یادیږي او دغه مواد یا جوړښتونه د وخت او زماني په تیرېدو سره لنډیږي د دغو موادو یا Telomeres اوږدوالی د انسانانو د پاتي ژوند د عمر له اوږدوالي سره سمه او مستقیمه اړیکه لري. هر څومره ژر چې د دغو موادو یا Telomeres اوږدوالئ لنډ شي، په همغي اندازې د انسان عمرهم لنډیږي. دغه Telomeres د رواني فشارونو په واسطه سره هم لنډېدلای شي، نو دادئ په ډېره څرګنده او غوڅه توګه سره ویلای شو چې که چیرې د یوه انسان محبوبیت په ټولنه کې او همدارنګه د هغه ګرانښت د ټولنې له خوا څخه د هغه د رواني او روحي فشارونو لپاره خنثیٰ کونکی او له مینځه وړونکی خاصیت او اغیز ولري نو بیا دا روښانه او د لمر غوندې ځلانده خبره ده چې د روحي او رواني فشارونو او ناروغیو نشتوالی په یوه انسان کې د هغه عمر اوږدوي ځکه د هغه د Telomeres طول یا اوږدوالئ ژر نه لنډیږي بلکې د ډېر وخت لپاره اوږد او طویل پاته کیږي چې په خپله د Telomeres اوږدوالئ او طول د انسان د عمر له دوام او اوږدوالي سره سمه او مستقیمه اړیکه لري.

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

نیك یا صالحه اعمال او کړه وړه هغه اعمال دي چې یو وګړئ او یا یوه ټولنه له هغو څخه ګټه تر لاسه کولای شي. دغه نیک اعمال او کړه وړه تل باید په ډېر پاك نیت، پاك زړه او بغیر له ریاکارۍ او ځان ښودنې څخه تر سره شی زموږ محبوب پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ (ص) په دې هکله فرمايي: (اِنَّمَا الْاَعْمَالُ بِالنِّیَاتِ) الحدیث .

ژباړه : په تحقیق سره چې ثواب (بدله یا اجر) د ټولو اعمالو چې تر سره کیږی، د خلکو په نیت پورې اړه لري.

یعنې هر څوك چې کوم عمل په کوم نیت سره ترسره رسوي، الله (ج) هغه ته د هغه د نیت مطابق بدله، اجر او ثواب ورپه برخه کوي. پدی معنی چې ثواب د اعمالو په نیت سره دئ. هغه کتاب چې ما د مخه د هغه نوم یاد کړ الترویزم اِنډ هِلت (Altruism and Health) یا ایثار او روغتیا 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 کې له دغه مرسته شوي شخص څخه د خپل نیك او صالح عمل د سرته رسولو په بدل کې کومه تمه نلري. همدارنګه د کومي بدلې او مکافاتو په هیله او امید هم نه وي او نه هم په راتلونکې کې کومه تمه او هیله کوي. که چیرې یو ژوی یا حیوان چې په یو سپیره او وچه دښته کې د لوږې او تندې له لاسه د سختې تباهی، هلاکت او فلاکت په حال کې وي او موږ دغه حیوان ته د خپلې اړتیا وړ اوبو او خوراکي توکو څخه یو څه برخه ورکړو او هغه حیوان له دغې ورپیښې تباهی، هلاکت او فلاکت څخه وژغورو زموږ دغه عمل او کردار په حقیقت کې یوه سربښندنه ده ځکه دلته دا یوه منلې خبره ده چې همدا مرسته کونکئ د خپل دغه احسان او نیکی په بدل کې له دغه ژوي یا حیوان څخه کومه تمه، هیله او امید نلري او په دې باندې هم ښه پوهیږي چې په راتلونکي وخت کې دغه ژوئ یا حیوان دغه مرسته کونکي انسان ته که هغه نارینه وي یا ښځینه نه کوم شی ورببنلی شي او نه هم په راتلونکي کې کومه مرسته ورسره کولای شي.

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

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

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

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

کـه چا ولیدی ستومانه مرسته ونکړي له ځانه = دربار د پـاك الله کـې دا یـو ظـلم دئ پـرېما نه
که چا ولیـدی مجبور مرستـه وکړي پـه ضرور = هم یې لیـرې کړي دردونه عبادت دئ سل کلونه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(خَيْرُ النّاسِ مَنْ يَّنْفَعُ النّاسَ) الحديث .

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړه وړه 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 ګوني 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 خوښۍ ، خوشالۍ او رواني روغتیا لامل کیږي.

یو بل نیك او صالح عمل چې د هغه روغتیایي او صحي اغیزه په ثبوت رسیدلې ده هغه عفوه او بـښـنـه 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 ریښتینې توګه سره عفوه او بښنه وکړي، نو د داسې سړي د قهرجنو احساساتو اور مړ او مړاوې کیږي او سمدلاسه د داسې سړي د روحي ټپونو جوړېدنه پیل کیږي او روغتیا یې صورت مومي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغيو باندې اخته كوي. ولې عفوه او ښېنه كولاى شي چې د دې ټولو بدو او ناوړو اغيزو مخه ونيسي. نو هغه څوك چې د رواني فشارونو تر اغيزې لاندې د غچ اخيستلو سوچ، فكر او خيال كوي، اړيږي چې په خپل ځان باندې د دې ډول روحي فشارونو د كميدلو لپاره د نشو، شرابو، مسكراتو، مخدراتو، نصوارو، سګرټو، چرسو، چلم، پوډرو، ترياكو او نورو ډول ډول ناوړه مخدراتو څكولو، خوړلو ، ښېلو او استعمالولو ته مخه كړي چې دا ټول ياد شوي مخدره توكي رواني او جسمي روغتيا په ډېره كلكه او ناوړه توګه سره تهديدوي او حتىٰ هغه له مينځه وړي. يوازنى شى چې د دې ټولو بدمرغيو او بد بختيو مخنيوى كوي، هغه عفوه او ښېنه ده او بس . چې همدا عفوه او ښېنه يو انسان له ټولو دنيوي او اخروي كړاوونو او بدمرغيو څخه ژغوري.

و- د يوه با ايمانه سړي لمونځ د هغه د روغتيا ساتونكى دى.

بې له شكه چې لمونځ ، روژه ، زكات او حج د نيكو او صالحو اعمالو په ډله كې شامل او ګډ دي. او هر يو له دې اسلامي بناوو څخه د څو اړخيزه دنيوي او اخروي ډېرو ښو، ګټورو او برياليو پايلو لرونكي دي. ولې زموږ بحث او خبرې دادي چې دا اسلامي بناوې د انسانانو په رواني روغتيا باندې څه اغيزې لري؟ خو دا خبره د دې لندې ليكنې له پولو يا سرحداتو، وس او توانه څخه وتلې خبره ده. په دې بحث او صحبت كې موږ يوازې او يوازې يو لنډه تبصره او لنډ بحث د لمانځه په هكله تر سره كوو او ګورو چې هغه په رواني او جسمي روغتياوو باندې څه ډول اغيزې لري. موږ يوازې په همدومره لنډ بحث باندې اكتفا او قناعت كوو او دغه ليكنه پاى ته رسوو. د دې لوى نعمت په هكله او د بشر د لاربنوونې لپاره ډېر لوى ذات پاك الله (ج) په خپل سپيڅلى كتاب قرآن عظيم الشان كې داسې فرمايي:

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

(د البقرة سورة ۱۵۳ آيه) .

ژباړه : - اى هغو كسانو چه ايمان ئى راوړى دى (اى مؤمنانو) مدد وغواړئ (تاسى) له (الله څخه) په صبر (له معصيته په طاعت او مصيبت) او لمانځه سره بيشكه چه الله له صبر كوونكو سره دى.

كله چې روحي فشارونه يو انسان له كړاوونو سره مخامخ كوي او يو انسان د ډېرو ناوړه، نه زغملو او سختو پيښو سره مخامخ كيږي او خپله غښتلتيا او قوه د هغو په وړاندې ډېره لږه او كمزورېويني نو په دغسې يوه بد حالت كې يو ښه ملاتړ او يوې ښې تكيې ته اړ دى او دا تكيه بايد

(c) ketabton.com: The Digital Library

بې له کومه قيده او شرطه ، تل تر تله او همدارنګه له هره اړخه بې له کومي پولې او بې له کومه سرحده او حتیٰ بې پايلې وي. چې البته هغه د ډېر لوی، ډېر قوي د جبار او قهار، رحيم او رحمٰن ذات يعني الله (ج) ملاتړ دئ. نو هغه وسيله چې د هغې په واسطه سره يو انسان د يوه داسې ملاتړ او تکيې اصلي مرجع ،او اصلي مبداء سره تړاو يا رابطه پيدا کولای شي او بيا هغه تکيه او ملاتړ تر لاسه کولای شي، هغه د لمانځه څخه عبارت دئ چې البته يو مؤمن او با ايمانه شخص د لمانځه د برکت تر سيوري لاندې په ډېره سره سينه ، آرامه روح او آرام فکر سره په ټولو ستونزو، کړاوونو او سختيو باندې برلاسی مومي او پوره پوره برياليتوب 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 يوې دوعا په ډول سره وړاندې کولای شي او له خپل الله (ج) سره د لمانځه پواسطه وصليږي چې په پايله کې د ډېر غښتلي او قوي رحيم او رحمٰن ذات يعني پاك الله (ج) ملاتړ او مرسته د خليو ټولو ستونزو د له مينځه وړلو او د هغوی د ليرې کولو لپاره تر لاسه کوي.

بايد وويل شي چې د يوه مؤمن لپاره تل د صبرکولو ضرورت هم دئ، يعنی دا چې هغه بايد د هر کړاو او هرې ستونزې په وخت کې صابر واوسي تر څو د نفس اماره او نورو ټولو کړاوونو او مصيبتونو په وړاندې په کلکه سره ودرېدای شي. دلته د صبر يادونه د دې لپاره وشوه چې يو انسان د هرې ستونزې او هر کړاو په وخت کې بايد له صبر او پوره حوصلې يا زغم څخه کار واخلي ځکه کله کله د يوې ستونزې په منځ ته راتلو کښې د الله (ج) ډېر لوی حکمت وي. چې د هغې په پايله کې خپله انسان د هغې په رامنځ ته کيدلو باندې خپل رضايت او خپله خوښي هم څرګندوي. بل دا چې ځنې ستونزې او کړاوونه د الله (ج) په حکم او ارادې سره ډېر ژر له منځه ځي او ځنې بيا ژر له منځه نه ځي نو که وغواړو او يا ونه غواړو خا مخا خپل پړاوونه او خپل وخت او زمان تيروي. دلته دئ چې يو با ايمانه انسان بايد تل پوره صبر او زغم ولري.
موږ ګورو چې يو با ايمانه انسان تل په لمانځه کې الله (ج) ته خپل د عجز، عذر او هيلې لاس وروړاندې کوي او د خپلو ټولو دنيوي او اخروي ستونزو د له منځه وړلو او حل لپاره له هغه لوی ذات څخه د وَ إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿﴾ط (د الفاتحه سوره ۵آيه). په ويلو سره مرسته او ملاتړ غواړي. د دغه مبارك آيات شريف ژباړه داده : ای الله (ج) [او خاص له تا څخه مرسته غواړو]. نو دا چې يو مؤمن انسان تل د خپلو ستونزو او ټولو کړاوونو د ليرې کولو لپاره لږ تر لږه په ورځ کې پنځه ځله خپله هيله او غوښتنه وړاندې کوي تر څو د خپل خدای او خپل خاوند يعني الله (ج) ملاتړ او مرسته ترلاسه کړي نو په همدې اړه پاك الله (ج) د خپلو ټولو وفادارو ، اړو او بيا مطيع او فرمانبرداره بنده ګانو لپاره په خپل پاك کلام يعني قرآن عظيم الشان کې داسې فرمايي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمٰن الرحیم

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

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

دلته دې خبرې ته اشاره شوې ده چې كه چیرې یو انسان د خپلو ټولو دنیوي او اخروي ستونزو د لیرې 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 ورورانډې شي او د الله (ج) د پاك كلام یعني قرآن عظیم 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 یعني پاك قرآن عظیم الشان باندې كیږدي او په هغه باندې د عمل كولو ژمنه وكړي نو د خپل ټول ژوندانه په ټولو چارو كې به هیڅكله هم له كومې ستونزې او كړاو سره مخامخ نه شي. هر كله به له داسې انسان سره الله (ج) مل او ملګری وي بس په سمه او مستقیمه لاره به روان وي او د خپل ژوندانه له سمې او مستقیمې لارې څخه به هیڅكله هم بلې خواته و نه وځي او خپله سمه لاره به وركه نه كړي. د سایكولوژۍ د علم له نظره لمونځ كولای شي چې د یوه انسان په واك او اختیار كې دوه لاندې ډېر مهم شیان كیږدي چې هر بې دینه او بادینه انسان له هغو څخه خلاصی نلري او هغو ته اړ دئ.

۱ :- یو انسان كله كله له داسې ستونزو سره مخامخ كیږي چې هغه ستونزه نیغ په نیغه د نوموړي انسان په آبرو او حیثیت، عزت او شرافت، پرستیج او شخصیت باندې ناوړه اغیزه كوي، نو په داسې یوه حالت كښې نوموړئ كس نه غواړي چې خپله وروپېښه شوې ستونزه خپل ډېر نژدې دوست، خواخوږي او یا ملګري سره مطرح او شریكه كړي، ولې كولای شي چې خپله دغه ستونزه د لمانځه په واسطه له پاك الله(ج) سره مطرح او شریكه كړي او له هغه لوی او توانا ذات سره د خپل عزت او حیثیت د محفوظ پاته كیدلو او د نوموړې ستونزې د لیرې كیدلو او له مینځه تللو لپاره راز او نیاز وكړي او تنها له هغه لوی ذات څخه د هغې د حل او لیرې كولو لپاره مرسته وغواړي.

د رواني ناروغیو ډاكټران هم ټول په یوه اتفاق او یوه ږغ سره دا نظریه لري او وایي چې كه چیرې یو څوك كوم وخت له یوې ډېرې ناوړې او سختې ستونزې او حتیٰ له روحي او رواني ناروغۍ سره مخامخ شي، نو كه چیرې دا شخص خپله دا وروپېښه شوې ستونزه له خپل یوه ډېر خواخوږي، صمیمي او ریښتیني دوست او ریښتیني ملګري سره مطرح او شریكه كړي او هغه ته د خپلې زړه بدی او پرېشانی ، غم او خپګیان د لاملونو په هكله د زړه غوټې وسپړي اوهغه ته دا خپل ټول

(c) ketabton.com: The Digital Library

غمونه څرګند او بیان کړي نو د دې ډول روحي او رواني ستونزو او ناروغیو د مخنیوي، درملنې اوعلاج لپاره دا تر ټولو د مخه، ډېره اوچته او ښه درملنه ده نو له همدې کبله کله چې یو انسان کله ناکله خپلې ډېرې ستونزې او غمونه له بل چا سره نه شي مطرح کولاۍ او د هغو د حل، چارې سنجولو او لیرې کولو لپاره هم بل څوك بغیر د الله (ج) څخه ورسره مرسته او ملاتړ نه شي کولاۍ او یوازې د الله (ج) په واسطه سره حل او لیرې کیدای شي، او هم هغو ته تغیر ورکولاۍ شي او بس. نو بیا له الله (ج) سره رابطه نیول د لمانځه پواسطه سره صورت مومي او د همدې لپاره لمونځ د روحي او رواني ناروغیو د تداوۍ او درملنې لپاره او همدارنګه د هغو د پرمختګ د مخنیوي لپاره ډېرمهم رول لري، ځکه نو یو با ایمانه انسان هر کله چې خپلې ټولې ستونزې او ورپښ 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 کیدایٔ شي چې یو انسان د هغه څخه د مخه په الله(ج) باندې پوره او کلك ایمان ولري. نو که چیرې یو لمونځ کوونکۍ د لمانځه د ادا کولو په وخت د الله(ج) په حضور کې په ډېره خشوع، خضوع او عجز سره ودرېږي او د خپل لمانځه ټول شرطونه او رکنونه په ډېره سمه او پوره توګه سره ادا کړي نو بیا دا ډول لمونځ هرو مرو ډول ډول ناروغیو ته شفا ورکوونکۍ او له هغو څخه د انسان ساتونکۍ او وقایه کونکۍ دئ.

کله چې یو لمونځ کوونکۍ خپل لمونځ په پوره حضور، خشوع ، خضوع او عجز سره لولي او ادا کوي، نو په دغه حالت کښې د انسان د دماغ یا مغزونو امواج بدلون مومي او په لمونځ کوونکي باندې یو داسې حالت منځ ته راځي چې د هغه جسم او بدن ته التیام او 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 لمرۍ د الله (ج) د ټولو نعمتونو مننه او شکرانګي کوله او بیا به یې خپلې ټولې ستونزې او اړتیاوې په ګډه سره او بیا وروسته په انفرادي ډول د دوعاوو په ډول الله (ج) ته بیانولې او د هغو د حل او لیرې کیدلو لپاره به یې له الله (ج) څخه مرسته او ملاتړ غوښتلو نو په پایله کې به ټولو ته یو ډول خاصه خوشالي، د زړه تسکین او آراموالی منځ ته راتللو.

له څه مودې راپدېخوا اروپایي پوهانو ډېرې پراخې څیړنې په لاره اچولې دي تر څو د لمانځه هر حرکت هر توری هر حرف او هره کلمه د انسان د روغتیا په اړه مطالعه کړي. یو ډېر شمیر کشفیاتو او نویو څیړنو پدې هکله ډېر حقایق روښانه او په ډاګه کړیدي چې یوه له هغو څخه دا ښکاره کوي چې د الله د کلیمي تکرار ډېرې ګټورې اغیزې د زړه په فعالیت او د هغه په دندو باندې لري. دوی د خپلو څیړنو په درشل کې دا هم څرګنده کړېده چې:
هر وار چې موږ په سجده کې خپل سر په ځمکه باندې ږدو او سجده کوو، نو هغه الکترو مګنتیك Electomagnetic (برقي مقناطیسي) څپې او امواج چې له چاپیریال څخه زموږ په روغتیا باندې ناوړې او بدې اغیزې لري هغه ټولې د سجدې په وسیله زموږ له بدن څخه د ځمکې خوا ته جذبیږي. په یوه ورځ کې څو څو ځله د دغه عمل (سجدې) تکرار موږ د مضرو او ناوړه امواجو له ضرر او تاوان څخه ژغوري. همدارنګه د سجدې په حالت کې د انسان سر لاندې خواته او د هغه قلب یا زړه له سر څخه پورته خواته راځي نو پدې حالت کې د انسان مغزو ، دماغ او سر ته ډېره وینه وربهیږي او د انسان ماغزه او دماغ ډېر او ښه تغذیه کیږي چې البته د دې عمل(سجدې) تکرار په یوه شپه او ورځ کې (۶۴) ځله یعني په ټول پنځه وخته لمانځه کې د انسان د ذکاوت او حافظې، اوریدلو او لیدلو، د فکرونو او سوچونو د ښه تمرکز لپاره، او همدارنګه د انسان د عقل او هوښیارۍ د ښه والي ، ښه کار کولو او د دې ټولو یادو شوو حواسو د غښتلتیا لامل کیږي او هغه ټول ښه غښتلي کوي.

پـایـلـې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

بسم الله الرحمٰن الرحيم

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

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

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

د علماي کرامو او حکومت مسؤليتونه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

تمت بالخير

ضميمی (مل)

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

هغه مادي عوامل يا سببونه چې بيا د طب او طبابت پوهانو او عالمانو د رواني فشارونو د اغيزو د تقليل او 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 يوځای کيدو څخه مخنيوی وشي:

الف : کافين لرونکي توکي .

ب : د بي (B) د ويټامينونو کمښت .

ج : خورا ډېر خواږه خواره .

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د ب نسخه :-

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

د ج نسخه :-

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

د دال نسخه :-

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

د ښې روغتيا لپاره نباتي پروتينونه د حيواني پروتينونو په پرتله خورا ښه دي. د ماهيانو په غوښه او د مرغانو د سينې په غوښه کې د کولسترول (Cholesterol) کچه او اندازه خورا لږه ده او اکثريت نباتي خواړه او منابع له کولسترولو څخه 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 کټه نه اخلي او هغه نه خوري، په هغوی کښې قلبي ناروغی يا د زړه رنځونه، مفصلي يا د بندونو ناروغی او همدارنګه بعضې سرطاني ناروغی خورا لږې ليدل کيږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د (هـ) نسخه :-

اوبه : د انسان ۷۰٪ بدن له اوبو څخه جوړ شوی دئ او د اوبو لږوالئ د انسان په بدن کښې 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 کښې د ډول ډول ناروغيو په وړاندې د هغوی د خطر قبلولو اندازه اوکچه لوړيږي.

يو انسان بايد په ورځ کښې لږ تر لږه اته ګيلاسه (دوه ليتره) اوبه وڅښي، که چيرې د اړتيا وړ مايعات يا اوبه د چای، قهوې او يا د کوکا کولا په ډول سره وي نو بيا په دغه حالت کښې د يوه انسان اړتيا له اته ګيلاسو يعنې دوه ليترو څخه هم ډېره ده ځکه چي په پورتنيو يادو شوو مايعاتو يا اوبو کښې منحل کافين د انسان د پښتورګو څخه د پخوا په پرتله د ډېرو مايعاتو يا اوبو د اطراح يا وتلو لامل کيږي. نو ډېره ښه خبره داده چي تل د چای څښلو سره سره يوه اندازه خالصې اوبه هم په مصرف ورسيږي، ځکه چي ډېره اوچته او ښه مايع اوبه دي، که چيرې کله کله په يوه ګيلاس اوبو کښې يوه يا دوه دانې ليموګان بغير له شکرې څخه علاوه شي، نو دا يو ډېر ښه کار دئ، ځکه ليمو په ډېره اوچته پيمانه سره ويتامين سي Vitamin-C لري چي دغه ويتامين 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 التَّوْفِيق

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

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

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

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

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

-5 د اسلامی ټولنی لرليد د ډاکټر يوسف قرضاوی ليکنه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

-8 عمومی اسلامی 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